

VIRKISTÄVÄ JA EI VIRKISTÄVÄ VAPAA-AIKA
Vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan ja niiden virkistävyden välisen suhteen vaikutus
emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveydentilaan

Kenny Köysti
Psykologian
pro gradu -tutkielma
Yhteiskunta- ja kulttuuri-
tieteiden yksikkö
Tampereen yliopisto
Joulukuu 2014

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

KÖYSTI, KENNY: Virkistävä ja ei virkistävä vapaa-aika. Vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan ja niiden virkistävyysvälistä suhteen vaikutus emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveydentilaan

Pro gradu -tutkielma, 39s.

Ohjaaja: Kalevi Korpela

Psykologia

Joulukuu 2014

Vapaa-ajan merkitys yksilön hyvinvoinnille korostuu sen tavassa virkistää ja tuottaa psyykkistä palautumista. Kaikkia vapaa-ajan toimintoja, joihin käytetään aikaa, ei kuitenkaan koeta virkistävinä. Toisaalta virkistäviin harrastuksiin ei aina käytetä myöskään riittävästi aikaa. Tällaisissa tilanteissa yksilö saattaa voida huonommin, jos vapaa-aikaa ei hyödynnetä terveellisellä tavalla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on nostaa esille näitä vapaa-ajan ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä tarkastellen samanaikaisesti sekä vapaa-ajan toimintoihin käytettyä aikaa että näiden koettua virkistävyttä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin erityisesti, miten eri vapaa-ajan toimintoihin (luontoharrastukset, liikuntaharrastukset, passiiviset toiminnot, matkailu ja sosiaaliset toiminnot) käytetyn ajan ja toiminnon koetun virkistävyysvälistä suhde on yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Subjektiiivista hyvinvointia mitattiin tutkimuksessa kahdella mittarilla: emotionaalisella hyvinvoinnilla ja koetulla terveydentilalla.

Tutkimusaineistona käytettiin luonnon virkistyskäytön valtakunnallisen inventoinnin (LVVI2) -kyselytutkimusta. Tutkimuksen otos edusti väestöä iän, sukupuolen ja asuinpaikan suhteen. Otokseen kuului 3060 suomalaista, joista naisia oli 55,4 % ja miehiä 44,6 %. Otoksen ikähaarukka oli 15–74-vuotiaat ja keski-ikä oli 47-vuotta. Kaupungissa asui 61,6 % vastaajista ja maaseudulla 35,1 %.

Tutkimuksen analyysimenetelminä käytettiin polynomista regressioanalyysiä ja vastepintamallinnusta, jotka mahdollistivat vapaa-ajan toimintojen ja hyvinvoinnin välisten yhteyksien kolmiulotteisen tarkastelun. Myönteisessä yhteydessä hyvinvointiin olivat

luontoharrastukset, liikuntaharrastukset, matkailu ja sosiaaliset toiminnot. Hyvinvointi oli heikompaa heillä, jotka eivät käyttäneet näihin aikaa eivätkä samanaikaisesti kokeneet näitä virkistävinä, mikä kertoo toimintojen tärkeydestä hyvinvoinnille. Luontoharrastusten ja matkailun osalta virkistävyys näytti olevan hyvinvoinnin kannalta olennaisempi tekijä kuin näihin käytetty aika, ja jos nämä toiminnot koettiin virkistäviksi, niin vähäinenkin ajankäyttö oli yhteydessä parempaan hyvinvointiin. Liikuntaharrastusten ja sosiaalisten toimintojen osalta tärkeintä näytti olevan, että toimintoihin käytetään aikaa samassa suhteessa kuin ne koetaan virkistäviksi, kun taas jos näiden välinen ero oli suuri, oli myös hyvinvointikin heikompaa. Passiivisten toimintojen yhteys hyvinvointiin näyttäytyi kielteisenä. Näihin käytetty aika oli yleisesti negatiivisessa yhteydessä terveyteen virkistävyyydestä huolimatta. Toisaalta hyvin virkistäviksi näiden kokeminen näytti mitätöivän ajankäytön vaikutukset emotionaaliseen hyvinvointiin. Kun ajankäytön vaikutus oli kontrolloitu, vapaa-ajan kokeminen virkistäväksi oli yhteydessä parempaan hyvinvointiin kaikissa toiminnoissa, kun taas ajankäytön yhteys hyvinvointiin oli riippuvainen virkistyskokemuksesta.

Yhteenvedona vapaa-ajan toimintojen kokeminen virkistäväksi näyttäisi olevan vähintään yhtä tärkeää vapaa-ajan hyvinvointivaikutusten osalta kuin niihin käytetty aika. Tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että ajan käyttäminen nimenomaan virkistäviin vapaa-ajan toimintoihin on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, kun taas ajan käyttäminen toimintoihin, joita ei koeta virkistävinä, on yhteydessä heikompaan hyvinvointiin. Tämä tutkimus osoittaa, että luontoharrastukset, liikunta, matkailu ja sosiaaliset toiminnot ovat yleisesti edullisia hyvinvoinnille, kun taas passiiviset toiminnot kuten lepäily, internet, tietokonepelit ja televisionkatselu ovat mahdollisesti haitallisia. Nämä yhteydet tarvitsevat tosin todentamista pitkittäistutkimuksen avulla. Vapaa-aikaan liittyvässä tutkimuksessa tulisi myös jatkossakin ottaa huomioon, kuinka virkistäväksi yksilö kokee käyttämänsä vapaa-ajan. Tällaista tutkimustietoa hyödyntäen voitaisiin ohjata yksilöä hyvinvoinnin kannalta edullisempiin vapaa-ajan toimintoihin ja toisaalta tarjota yksilölle parempia mahdollisuuksia liikkumiseen ja luonnon virkistyskäyttöön kaupunkiympäristöissä.

Avainsanat: Vapaa-aika, ajankäyttö, virkistävyys, emotionaalinen hyvinvointi, koettu terveydentila.

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
1.1.	Vapaa-ajan hyvinvointivaikutukset	1
1.2.	Vapaa-ajan aktiivisuuden hyvinvointivaikutukset.....	2
1.3.	Vapaa-ajan ympäristön hyvinvointivaikutukset	3
1.4.	Tutkimuskysymykset	5
2	TUTKIMUSMENETELMÄT	7
2.1.	Aineisto ja tutkittavat.....	7
2.2.	Menetelmät ja muuttujat.....	8
2.2.1.	<i>Teemamuuttujat.....</i>	<i>8</i>
2.2.2.	<i>Koettu terveydentila ja emotionaalinen hyvinvointi.....</i>	<i>9</i>
2.3.	Aineiston analysointi.....	10
2.3.1.	<i>Polynominen regressioanalyysi ja vastepintamallinnus</i>	<i>10</i>
2.3.2.	<i>Analyysin muodostaminen</i>	<i>11</i>
2.3.3.	<i>Tulosten tulkinta.....</i>	<i>11</i>
3	TULOKSET	12
3.1.	Luontoharrastukset.....	12
3.2.	Liikuntaharrastukset.....	15
3.3.	Passiiviset toiminnot	18
3.4.	Matkailu	21
3.5.	Sosiaaliset toiminnot	24
4	POHDINTA.....	26
4.1.	Optimaalinen hyvinvointi.....	27
4.2.	Tutkimuksen rajoitukset.....	31
4.3.	Yhteenveto.....	32
5	LÄHTEET.....	35

1 JOHDANTO

1.1. Vapaa-ajan hyvinvointivaikutukset

Yleisesti tiedetään, että vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistuminen edistää subjektiivista hyvinvointia ja on suojaava tekijä pitkään ikään (ks. Agahi & Parker, 2008). Vapaa-ajan luonto- ja liikuntaharrastusten myönteisistä hyvinvointivaikutuksista on jo kattavasti tietoa. On myös laajaa empiiristä näyttöä siitä, että sosiaaliset suhteiden ylläpitäminen ja sosiaalinen tuki ovat edullisia hyvinvoinnille (House, Umberson, & Landis, 1988; Viswesvaran, Sanchez, & Fisher, 1999). Viime aikoina on myös kiinnitetty huomiota, millä tavoin passiiviset vapaa-ajan viettotavat, kuten lepäily, TV ja internet, ovat yhteydessä hyvinvointiin. Aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella vapaa-ajan harrasteen korkeampi aktiivisuuden taso (Hills & Argyle, 1998) ja harrastukset, jotka ovat rakentavampia, vakavampia ja vaativat enemmän sitoutumista, näyttäisivät tuottavan enemmän tyytyväisyyttä ja onnellisuutta (Lu & Argyle, 1994). Tämän perusteella aktiivista toimijuutta vaativat harrastukset vaikuttaisivat olevan hyvinvointivaikutuksiltaan myönteisiä, kun taas vähemmän sitoutumista vaativat passiiviset harrasteet heikompia tai jopa kielteisiä, jos niihin käyttää hyvin paljon aikaa (Frey, Benesch, & Stutzer, 2007).

Myös vapaa-ajan ympäristöjen hyvinvointivaikutukset ovat päässeet tutkimuksen keskiöön. Luonnon ja viheralueiden käytön suorista ja epäsuorista hyvinvointivaikutuksista on saatu viime aikoina paljon näyttöä (Bowler ym., 2010; ; Hauru, Lehvävirta, Korpela, & Kotze, 2012; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen, & Tyrväinen, 2014; Korpela & Paronen, 2010; Korpela & Ylen, 2007; Korpela, Ylen, Tyrväinen, & Silvennoinen, 2008, 2010; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela, & Ylen, 2007; Tyrväinen ym., 2014). Tästä huolimatta luontoulokoilun virkistävyttä ja hyvinvointietuja on usein perusteltu sen liikuntaan kannustavalla vaikutuksella (Bowler ym., 2010). Lisäksi vapaa-ajan kokemus näyttäisi olevan tärkeä tekijä, kun tarkastellaan miten vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen vaikuttaa hyvinvointiin (ks. Tinsley & Tinsley, 2004). Vapaa-ajan kokemusta on tutkittu esimerkiksi vapaa-ajan tyytyväisyyden (*leisure satisfaction*, Beard & Ragheb, 1980) ja elpymiskokemuksen käsitteillä (Kaplan & Kaplan, 1989). Luonnon lisäksi monet muutkin vapaa-ajan toiminnot koetaan virkistäviksi ja virkistävämpiin toimintoihin käytetään enemmän aikaa (Vauhkonen, 2010). Silti harrastusten virkistävyttä on tutkittu pääsääntöisesti vain luontoympäristöihin liittyvällä elpymiskokemuksella, vaikka on paljon näyttöä siitä, että luontoulokoilun lisäksi monista muistakin harrastuksista saatavat kokemukset ovat yhteydessä hyvinvointiin (Agahi & Parker, 2008). Näin ollen harrasteiden tuottama virkistyskokemus saattaisi

selittää osan näidenkin hyvinvointivaikutuksista, kun nimenomaan virkistäviksi koettuihin toimintoihin käytetään enemmän aikaa. Vastaavasti voisi olla jopa haitallista, jos paljon vapaa-aikaa käytetään sellaisiin harrasteisiin, jotka eivät ole kovin terveellisiä tai joita ei koeta kovin virkistäviksi. Tähän mennessä vapaa-ajan tutkimus ei kuitenkaan ole ottanut paljoa kantaa siihen, millaisena hyvinvointi näyttäytyy, kun virkistävyttä ja ajankäyttöä tarkastellaan yhdessä, mihin tällä tutkimuksella pyritään tuomaan valoa. Aiheeseen liittyvä tutkimustieto voisi osoittaa, kuinka paljon henkilökohtaisen kokemuksen osuutta tulisi painottaa erilaisissa vapaa-aikaan liittyvissä ohjeistuksissa, neuvonnassa ja jopa yhteiskuntasuunnittelussa.

1.2. Vapaa-ajan aktiivisuuden hyvinvointivaikutukset

Liikunnan hyvinvointivaikutukset sekä fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden yhteydet on todettu kiistattomiksi (Reynolds, 2001). Säännöllisen liikunnan myönteisille vaikutuksille esimerkiksi mielialaan, depression vähenemiseen ja ehkäisyyn, ahdistuneisuuden vähenemiseen ja itsearvostuksen paranemiseen on myös vahva konsensus (Vuori, 2000). Lapsilla tämä yhteys on vieläkin selkeämpi. Aktiivisesti liikkuvat lapset olivat selvästi onnellisempia ja heillä oli parempi minäkäsitys, kun taas passiivisesti vapaa-aikaa käyttävillä lapsilla yhteys oli negatiivinen (Holder, Coleman, & Sehn, 2009). Ojasen (2000) katsauksen mukaan liikuntaohjelmat vaikuttavat myönteisesti heihin, joilla on hyvinvoinnin vajausta, liikunnalla on merkittävä mielialaa nostava ja ahdistusta vähentävä lyhytaikainen vaikutus, ja liikunta näyttäisi kuuluvan hyvinvoivien ihmisten elämään sekä on heille merkittävä mielihyvän lähde.

Ihmisen keho on tehty aktiiviseksi. Biologisesti kehon fyysisen aktiivisuuden välttämättömyys on ollut aina ihmisen selviytymisen elinehto. Nykyisessä istumista ja passiivista laiskottelua suosivassa yhteiskunnassa kehon aktiivisuus jää optimaalista paljon matalammalle, mikä kroonistuessaan voi johtaa moniin estettävissä oleviin sairauksiin, kuten aikuisiän diabetes ja sepelvaltimotauti, sekä vammoihin, kuten osteoporoottiset murtumat (Vuori, 2000). Fyysisen passiivisuuden eli lihasten vähäisen käytön tai täydellisen käyttämättömyyden kielteisistä vaikutuksista terveyteen on jo merkittävästi tutkimusnäyttöä, mikä käy hyvin ilmi Ilkka Vuoren (2000) katsausartikkelista. Toisen suomalaisen katsausartikkelin (Vuori & Laukkanen, 2010) mukaan liika istuminen voi johtaa niska- ja hartiavaivoihin, selkävaivoihin, lihavuuteen ja aineenvaihduntasairauksiin, ja istumiseen käytetyn ajan piteneminen suurentaa kuolleisuuden, sepelvaltimotaudin, tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen syndrooman riskiä.

Fyysisesti passiivisiksi vapaa-ajan toiminnoiksi voidaan lukea esimerkiksi lepäily, internetin käyttö ja TV:n katselu. Aiemmin mainitun aktiivisuusoletuksen huomioon ottaen jos näihin

toimintoihin käyttää liian paljon aikaa, on se pois hyvinvoinnista. Television katselun on esimerkiksi todettu olevan yhteydessä alhaisempaan onnellisuuteen (Lu & Argyle, 1993; Robinson & Martin, 2008) ja elämäntyytyväisyyteen (Frey ym., 2007; Bruni & Stanca, 2008) kuin muilla harrasteilla. Television katselun kielteistä yhteyttä onnellisuuteen on näissä tutkimuksissa selitetty sillä, että internetin ja tietokoneen tapaan se aiheuttaa ajanhallinnan vaikeuksia viemällä liikaa aikaa pois niiltä hyödyllisiltä harrasteilta, jotka antavat ehkä vähemmän välitöntä mielihyvää, mutta joilla on pidemmän aikavälin vaikutuksia onnellisuuteen (Frey ym., 2007). Toisaalta voi olla niin, että onnettomammat ihmiset katselevat enemmän televisiota – siis onneton mieliala voi johtaa television eteen jämähtämiseen. Internet ja sen mukana tuomat lieveilmiöt puolestaan ovat suhteellisen uusia käsitteitä tutkimuskirjallisuudessa, ja sen käytön suhteesta hyvinvointiin on osin ristiriitaisia tuloksia. Hongkongilaisessa suuntaa-antavassa tutkimuksessa (Leung & Lee, 2005) internetin ja tietokoneen käyttöminuutit päivässä, internetin sosiaalinen käyttö ja tietokoneella pelaaminen olivat kielteisesti yhteydessä elämänlaatuun. Tätä yhteyttä selitettiin sillä, että internetin kautta solmitut ystävyysuhteet ovat pinnallisempia ja etäisempiä, ja erityisesti tietokoneen ja internetin taukoamaton käyttö huonontaa elämänlaatua ja saattaa johtaa jopa sairaudeksi luokiteltuihin riippuvuustiloihin (ks. myös Korkeila, 2012). Lisäksi eräässä tutkimuksessa nettiroolipelien (MMORPG) osalta pelitunnit ja pelaamisen motivaation laatu olivat yhteydessä erilaisiin ajankäytön ongelmiin (Hellström, Nilsson, Leppert, & Åslund, 2012). Toisaalta vapaa-ajan tyytyväisyydellä ja internetin käytöllä vaikuttaisi olevan suuresti merkitystä hyvinvointivaikutuksiin (Heo, Kim, & Won, 2011; Selfhout, Branje, Delsing, ter Bogt, & Meeus, 2009), mikä tekee yhteydestä monimutkaisemman.

Ihminen tarvitsee myös läheisiä sosiaalisia kontakteja. Sosiaalinen toiminta, kuten ystävien kanssa yhteydenpito, on todettu useissa tutkimuksissa edulliseksi hyvinvoinnille (House ym., 1988; Viswesvaran ym., 1999). Sonnentagin (2001) mukaan sosiaalisen toiminnan hyvinvointivaikutukset korostuvat etenkin työstressistä palautumisessa. Tämä palauttava vaikutus perustuu hänen mukaansa paitsi sosiaalisen tuen saannin ja resurssien hankkimisen mahdollisuuteen, myös siihen, ettei sosiaalinen ajanvietto vaadi yleensä henkisiä tai fyysisiä resursseja vaan mahdollistaa palautumisen. Sonnentagin ja Zijlstran (2006) tutkimuksessa liikunnan lisäksi sosiaaliset toiminnot vähensivät hyvinvoinnille haitallista palautumisen tarvetta.

1.3. Vapaa-ajan ympäristön hyvinvointivaikutukset

Vapaa-ajan ympäristöllä näyttäisi olevan merkitystä, kun tarkastellaan vapaa-ajan käytön suhdetta hyvinvointiin. Esimerkiksi Bowlerin ym. (2010) meta-analyysissä kävi ilmi, että luontoliikkumisen hyvinvointivaikutukset näkyvät vahvimmin sen kyvyssä vähentää kielteisiä tuntemuksia ja lisätä

myönteistä mielialaa. Viheralueiden läheisyys ja käyttö näyttäisivät tehokkaasti myös vähentävän stressiä ja edistävän psykologista palautumista; jopa lyhytaikaiset käynnit sekä luonnon että kaupungin viheralueille ovat riittäviä tuottamaan vaikutuksen, erityisesti luonnossa sijaitsevat alueet (Björk ym., 2008; Tyrväinen ym., 2014). Lähiviheralueiden käytöllä vaikuttaisi olevan myönteisiä vaikutuksia myös koettuun terveydentilaan ja sairausoireisiin (Hämäläinen, 2013). Esimerkiksi puutarhahoito näyttäisi vähentävän mielialaoireita masentuneilla (Gonzales, Hartig, Patil, Martinsen, & Kirkevold, 2011). Lisäksi luontoympäristön stressiä alentavan vaikutuksen voi taas liittää parempaan terveyteen, sillä pitkäaikaisen stressin tiedetään aiheuttavan terveyshaittoja. Parosen (2001) tutkimuksessa mitattiin viimeisimmän ulkoilukerran vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin. Liikkuminen ja oleskelu luonnossa virkistivät, rauhoittivat, vähensivät alakuloa, rentouttivat stressistä ja tuottivat mielihyvää. Toisaalta myös paremmassa fyysisessä kunnossa olevat hyötyivät liikunnasta enemmän, mikä kertoo yhteyden mahdollisesta kaksisuuntaisuudesta.

Bowlerin ym. (2010) mukaan suurin osa luonnon hyvinvointivaikutuksista johtuu siitä, että luonto houkuttelee fyysiseen aktiivisuuteen ja toisaalta lisää yhteistä ajanviettoa muiden kanssa. Tästä huolimatta luonto itsessään näyttäisi vaikuttavan yksilöön myönteisesti. Esimerkiksi liikunta luonnollisessa ympäristössä oli yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ja emotionaaliseen hyvinvointiin kuin rakennetussa ympäristössä, emotionaaliseen hyvinvointiin myös aktiivisuuden tason ja epätavallisten elämäntapahtumien vakioinnin jälkeenkin (Pasanen, Korpela, & Tyrväinen, 2014). Tätä voidaan selittää sekä evolutiivisesti kehittyneillä emotionaalisilla prosesseilla (Ulrich, 1983) että tarkkaavaisuuteen liittyvillä kognitiivisilla tarkkaavaisuuden elpymisen prosesseilla (Kaplan & Kaplan, 1989). Ulrichin vuonna 1983 julkaiseman psyko-evolutionaarisen mallin mukaan ihmisen aivot ovat kehittyneet luonnossa niin, että vaarattoman luontoympäristön näkeminen herättää yksilössä tiedostamattomia emotionaalisia reaktioita, jotka vaikuttavat myönteisesti tarkkaavaisuuteen, tietoiseen ajatteluun ja emotionoiden säätelyyn, koska ne auttavat sopeutumaan edeltävään stressaavaan tilanteeseen, palautumaan siitä ja rauhoittumaan (Ulrich ym. 1991). Näin ollen kaupunkiympäristössä yksilön palautuminen on vaikeampaa, koska luontoa on usein vain vähän käytettävissä. Ulrich ym. (1991) myös osoittivat teorian mukaisesti, että jopa pelkkien luontomaisemakuvien näkeminen näyttäisi rauhoittavan enemmän kuin kaupunkiympäristökuvien.

Kaplanin ja Kaplanin (1989) tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa (*attention restoration theory*) yksilön tiivis keskittyminen tai huomion pitkittynyt kohdistaminen johtaa lopulta henkiseen väsymystilaan, josta voi seurata ärtyneisyyttä, epätarkkuutta, impulsiivisuutta. Tästä väsymystilasta voi kuitenkin palautua käyttämällä hyväksi elpymiskokemuksen tuottavia ympäristöjä, esimerkiksi luontoa (Herzog, Colleen, Maguire, & Nebel, 2003) ja mielipaikkoja (Korpela & Hartig, 1996; Korpela, Hartig, Kaiser, & Fuhrer, 2001; Korpela ym., 2008, 2010). Samoja elvyttäviä ympäristöjä

käytetään myös stressistä sekä kielteisistä kokemuksista ja tuntemuksista toipumiseen eli emotionaalisen säätelyyn (Korpela & Ylen, 2007; Tyrväinen ym., 2014). Näiden ympäristöjen vaikutuksia on erityisesti tutkittu stressistä palautumisen viitekehityksessä elpymiskokemuksen ja elpymiskokemuksen potentiaalien havaitsemisen käsitteillä (*restorative experience* ja *perceived restorativeness/restorative potential*, ks. Kaplan & Kaplan, 1989). Elpymiskokemuksen potentiaalien havaitseminen kertoo siitä, kuinka paljon ihminen havaitsee tietyssä ympäristössä elpymisen edellytyksiä: lumoutuminen, arkipäivästä irtautumisen tuntemus, ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tunne sekä ympäristön sopivuus itselle. Itse elpymiskokemus kuvaa, kuinka tehokkaasti yksilö arvioi tietyn ympäristön tai aktiviteetin tuottavan tarkkaavaisuuden elpymistä ja myönteisiä tunnetiloja sekä vähentävän stressiä edellä mainittujen edellytysten ansiosta. Esimerkiksi Korpelan ym. (2014) tutkimuksessa elpymiskokemus välitti luontoulkokailun myönteistä vaikutusta emotionaaliseen hyvinvointiin, kun mm. demografiset tekijät, fyysisen aktiivisuuden taso ja hyötyliikunta olivat vakioituneet.

Tutkimuskirjallisuus näyttäisi suosittavan myös matkailua, sillä sen yhteys elämänlaatuun näyttäisi olevan hyvin selkeä, kuten myös loman ottamisella ylipäättään psyykkiseen hyvinvointiin (Durko & Petrick, 2013). Lehdon (2012) mukaan matkakohteessa lomailu saattaisi tuottaa elpymistä turistikokemuksen kautta, mutta tutkimusta aiheesta on toistaiseksi hyvin vähän.

1.4. Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten vapaa-ajan harrastuksiin (tässä: luontoharrastuksiin, liikuntaharrastuksiin, passiivisiin toimintoihin, matkailuun ja sosiaalisiin toimintoihin) käytetty aika ja niiden koettu virkistävyys yhdessä selittävät koettua hyvinvointia (tässä: koettua terveydentilaa ja emotionaalista hyvinvointia). Ensiksi oltiin kiinnostuneita, tulevatko eri toimintojen hyvinvointivaikutukset sitä paremmin esiin, mitä enemmän aikaa niihin käytetään ja mitä virkistävämmäksi ne samanaikaisesti koetaan. Toiseksi haluttiin tutkia, millaisena hyvinvointi näyttäytyy tilanteissa, joissa ajankäyttö ja virkistävyys eivät täsmää. Onko hyvinvointi esimerkiksi silloin matalampaa, kun hyvin vähän virkistäväksi koettuun toimintoon käytetään paljon aikaa kuin silloin, kun hyvin virkistäväksi koettuun ei käytetä juuri ollenkaan aikaa? Kolmanneksi selvitettiin, miten ajankäyttö tai virkistävyys itsessään ovat yhteydessä hyvinvointiin, kun näistä toisen vaikutus on vakioitu. Tämän lisäksi verrattiin ajankäytön ja virkistävyyden selitysvoimaa keskenään. Viimeiseksi tarkasteltiin, missä ajankäytön ja virkistävyyden suhteessa hyvinvointi on korkeimmillaan ja missä matalimmillaan.

Tutkimuskirjallisuus vaikuttaisi hyvin yksimieliseltä luontoharrastusten, liikuntaharrastusten, matkailun ja sosiaalisten toimintojen hyvinvointivaikutusten suhteen. Näiden osalta yhteydet hyvinvointiin oletettiin myönteisiksi, kun toimintoihin käytettiin enemmän aikaa ja ne koettiin virkistäviksi. Vastaavasti oletettiin, että jos näihin ei käytetä aikaa eikä näitä koeta virkistäväksi, hyvinvointi näyttäytyy matalampana, minkä odotettiin korostuvan erityisesti liikuntaharrastusten tapauksessa, sillä fyysinen passiivisuuden terveyshaitoista on paljon näyttöä. Hyvinvointi oletettiin parhaimmaksi tilanteessa, jossa ajankäyttö ja virkistävyys ovat samanaikaisesti suuria. Kirjallisuuskatsauksen mukaan passiivisten toimintojen suhde hyvinvointiin näyttäisi pääosin kielteisenä vaikkakin osittain ristiriitaisena, koska yhteyteen on tutkittu vaikuttavan vahvasti myös kokemus vapaa-ajasta. Näin ollen voitiin kuitenkin olettaa, että passiivisten harrastusten kielteiset seuraukset tulevat esiin, jos niihin käytetään hyvin paljon aikaa eikä niitä samanaikaisesti koeta virkistäviksi.

Hyvinvointia haluttiin mitata tässä tutkimuksessa subjektiivisen hyvinvoinnin niillä osa-alueilla, joihin vapaa-ajan käyttö läheisesti liittyy eli mielialalla ja terveydellä. Perinteisesti subjektiivinen hyvinvointi on jaettu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen, joista viimeisessä on enemmänkin kyse yhteiskunnassa pärjäämiseen ja materiaaliseen hyvinvointiin liittyvistä seikoista. Fyysistä ulottuvuutta koskevana käsitteenä käytettiin tässä tutkimuksessa koettua terveydentilaa. Koetusta terveydentilasta kerätään usein tietoa kattavissa kansallisissa tutkimuksissa yhdellä väittämällä. Koettu terveydentila ei ole sinällään vain subjektiivinen arvio objektiivisesta terveydestä, vaan siinä vaikuttavat myös emootioiden säätelykyky ja psykologinen sopeutumiskyky (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Koettu terveydentila on käypä mittari kansanterveydellisessä tutkimuksessa ennustettaessa fyysistä kuntoa, kuolleisuutta ja jossain määrin myös objektiivista terveyttä (Jylhä, 2009; Miilunpalo, Vuori, Oja, Pasanen, & Urponen, 1997). Psyykkistä ulottuvuutta subjektiivisesta hyvinvoinnista mitataan tässä tutkimuksessa emotionaalisella hyvinvoinnilla. McLaughlinin (2008) mukaan psyykkistä ja emotionaalista hyvinvointia on tutkittu monella rinnakkaisella eri käsitteellä riippuen tieteenalasta, mikä on haitannut ilmiön itsensä tutkimusta. Usein on tutkittu enemmänkin psykologista terveyttä, psyykkistä toimintakykyä, psyykkistä hyvinvointia sekä toisaalta onnellisuutta ja terveyteen liittyvää elämänlaatua, joiden osaksi mielentila tai mieliala usein jää. Emotionaalista hyvinvointia sinällään on tutkittu kuitenkin viime aikoina ulkoilun yhteydessä (Korpela ym., 2014). Tässä tutkimuksessa halutaan korostaa yksilön subjektiivista kokemusta omasta mielialastaan, koska vapaa-ajan käyttötavalla voidaan olettaa olevan merkittävä vaikutus nimenomaan mielialaan sekä myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin.

2 TUTKIMUSMENETELMÄT

2.1. Aineisto ja tutkittavat

Tutkimuksessa käytettiin Metsäntutkimuslaitoksen ja Tilastokeskuksen yhteistyönä tehtyä Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI 2) -tutkimuksen aineistoa (Sievänen & Neuvonen, 2010). LVVI 2 -tutkimuksen otos poimittiin satunnaisesti Tilastokeskuksen Suomen väestön tietokannasta, kummallakin kerralla 4000 kohdehenkilöä, eli yhteensä 8000. Tutkimus kohdistui 15–74-vuotiaaseen suomenkieliseen väestöön ja kerättiin vuoden 2009 aikana kahdessa osassa, ensimmäinen tammi-maaliskuussa ja toinen huhti-kesäkuussa. Ulkoilututkimus 2009 -kyselyssä kerättiin yleisesti tietoa suomalaisten luonnossa virkistäytymisen määrästä ja laadusta sekä terveydestä ja hyvinvoinnista. Kummassakin mittauksessa tiedonkeruu suoritettiin niin, että otokseen valituille henkilöille lähetettiin kirjeellä tutkimusesite, jossa pyydettiin vastaamaan tutkimuslomakkeeseen internetissä henkilökohtaisella tunnuksella ja salasanalla. Noin kahden viikon kuluttua ensimmäisestä kirjeestä lähetettiin vastaamatta jättäneille tutkittaville toinen kirje. Noin kuukauden kuluttua ensimmäisestä kontaktista vastaamattomille lähetettiin postikyselylomake, joka sisälsi myös vaihtoehdon vastata internetissä. Viikko kolmannen yhteydenoton jälkeen lähetettiin vielä postikorttimuistutus. Muistutusten lisäksi vastausten keruun sekä internet- että paperilomakemenetelmällä ja sekä suomen- että ruotsinkielisellä lomakkeella pyrittiin varmistamaan, että kaikilla valituilla henkilöillä oli mahdollisuus vastata kyselyyn.

Lopulliseksi otoskooksi saatiin 3060 (38,3 % vastanneista), joista internetissä vastasi 1905 (62,3 % vastanneista) ja postitse 1155 (37,7 % vastanneista). Otos edusti väestöä iän, sukupuolen ja asuinpaikan suhteen. Tutkittavista suurin osa oli naisia ($n = 1694$; 55,4 %), kun taas miehiä oli 1366 (44,6 %). Otoksen ikähaarukka oli 15–74-vuotiaat, joista 15–24-vuotiaita oli 361 (11,8 %), 25–34-vuotiaita 431 (14,1 %), 35–44-vuotiaita 492 (16,1 %), 45–54-vuotiaita 607 (19,8 %), 55–64-vuotiaita 714 (23,3 %), 65–74-vuotiaita 438 (14,3 %) ja yli 74 vuotiaita 17 (0,6 %). Otoksen keski-ikä oli 47,0 vuotta. Peruskoulutuksenaan tutkittavista 754 (24,6 %) oli käynyt kansa- tai kansalaiskoulun, 1087 (35,5 %) perus- tai keskikoulun, 1161 (36,9 %) lukion ja 40:llä (1,3 %) oli peruskoulutus kesken, kun taas 18 (0,6 %) ei ilmoittanut peruskoulutustaan. Tutkittavista oli työntekijöitä 772 (25,2 %), muita yrittäjiä tai maatalousyrittäjiä 225 (7,4 %), alempia tai ylempiä toimihenkilöitä 752 (24,6 %), opiskelijoita 332 (10,8 %), työttömiä tai lomautettuja 140 (4,6 %), kotitaloutta hoitavia tai muita 76 (2,5 %) ja eläkeläisiä 710 (23,2 %), kun taas 53:n (1,7 %) vastaus uupui. Tutkittavista omaksi asuinympäristöksensä 461 (15,1 %) kuvaili kaupungin keskusta-alueen, 1206 (39,4 %)

esikaupunkialueen, 218 (7,1 %) kuntakeskuksen, 456 (14,9 %) kunnan muun taajaman ja 617 (20,2 %) haja-asutusalueen, kun taas 53 (1,7 %) ei osannut sanoa ja 49:ltä (1,6 %) vastaus jäi puuttumaan.

2.2. Menetelmät ja muuttujat

2.2.1. Teemamuuttujat

Tutkimuksessa käytettiin viittä vapaa-ajan teemaa, jotka koostuvat Ulkoilututkimus 2009 -kyselyn vapaa-ajan toimintojen osamuuttujista. Jotta pystyttiin ottamaan vapaa-ajan harrastusten erilaiset muodot huomioon, teemoiksi valittiin luontoharrastukset, liikuntaharrastukset, passiiviset toiminnot, sosiaaliset toiminnot ja matkailu. Teemamuuttujat osamuuttujineen on lueteltu taulukossa 1. Analyysin vaiheita varten jokaiselle teemalle luotiin keskiarvosummamuuttujat sekä ajankäytön että virkistävyys suhteen. Teemamuuttujien sisäistä yhtenäisyyttä (Cronbachin alfa) ei tässä tutkimuksessa tulkittu perinteisellä tavalla (α :t > .60 ovat hyväksyttäviä), koska osamuuttujat valikoitiin etukäteen määriteltujen teemojen mukaisesti laadullisesti, eikä näitä ole siksi mielekäästä verrata keskenään.

Vapaa-ajan toimintojen virkistävyttä ja toimintoihin käytettyä aikaa mitattiin kyselyllä, jossa oli 10 eri vapaa-ajan toimintoa lueteltuna. Virkistävyttä kysyttiin kysymyksellä ”Miten paljon tuottaa virkistystä?” viitaten yksittäisiin toimintoihin, mihin vastaaja vastasi asteikolla: 1 = Hyvin vähän tai ei ollenkaan, 2 = Melko vähän, 3 = Melko paljon, 4 = Hyvin paljon, sekä 9 = En osaa sanoa/Ei koske minua. Vapaa-ajan toimintoihin käytettyä aikaa kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka paljon käytätte vapaa-aikaa?” viitaten yksittäisiin toimintoihin, mihin vastaaja käytti samaa asteikkoa kuin virkistävyys suhteen: 1 = Hyvin vähän tai ei ollenkaan, 2 = Melko vähän, 3 = Melko paljon, 4 Hyvin paljon, sekä 9 = En osaa sanoa/Ei koske minua.

Kaikkien yksittäisten toimintojen virkistävyys ja niihin käytetty aika korreloivat positiivisesti keskenään (taulukko 1). Tämä ei siis tarkoita pelkästään, että virkistävimpiin käytettiin eniten aikaa, vaan myös vähiten virkistäviin käytettiin vähiten aikaa. Vahvimmin tämä yhteys näkyi teemoista passiivisissa toiminnoissa ($r = .61, p < .01$) ja heikoiten luontoharrastuksissa ($r = .28, p < .01$) sekä yksittäisistä toiminnoista parhaiten urheilun seuraamisessa tai ”penkkiurheilussa” ($r = .84, p < .01$), internetin tai tietokonepelien käytössä ($r = .65, p < .01$) ja ystävien, tuttavien tai sukulaisten kanssa yhteydenpidossa ($r = .56, p < .01$).

TAULUKKO 1. Vapaa-ajan toimintojen teemamuuttujien ja osamuuttujien otoskoot, keskiarvot ja keskihajonnat ajankäytön ja virkistävyys suhteen sekä ajankäytön ja virkistävyys korrelaatiot.

Teemamuuttuja / osamuuttuja	Ajankäyttö			Virkistävyys			r
	N	Ka	Kh	N	Ka	Kh	
1. Luontoharrastukset	2796	2.60	0.76	2712	2.81	0.88	.28**
Ulkoilu luonnossa	2721	2.71	0.90	2609	3.08	0.93	.32**
Puutarhanhoito	2465	2.46	0.97	2145	2.43	1.11	.36**
2. Liikuntaharrastukset	2727	2.26	0.72	2657	2.92	0.77	.50**
Liikunta sisätiloissa	2449	2.06	0.93	2311	3.04	1.03	.49**
Ulkoilu rakennetussa ympäristössä	2595	2.42	0.87	2541	2.81	0.88	.51**
3. Passiiviset toiminnot	2846	2.36	0.63	2793	2.46	0.67	.61**
Lepäily ja oleilu	2652	2.57	0.90	2512	2.80	0.90	.54**
Urheilun seuraaminen tai ”penkkiurheilu”	2509	2.11	0.97	2327	2.31	1.00	.84**
Internetin käyttö tai tietokonepelit	2546	2.29	0.90	2419	2.16	0.85	.65**
4. Sosiaalinen toiminta	2786	2.22	0.67	2716	2.76	0.76	.46**
Kahviloissa/ravintoloissa tai viihdetilaisuuksissa käyminen	2411	1.91	0.86	2344	2.36	0.94	.38**
Ystävien, tuttavien tai sukulaisten tapaaminen tai yhteydenpito	2726	2.47	0.83	2630	3.08	0.85	.56**
5. Matkailu	2670	2.33	0.84	2637	3.16	0.82	.36**
Matkailu kotimaassa tai ulkomailla	2473	2.34	0.91	2492	3.16	0.93	.35**
Kesä mökkeily, oleskelu kakkosasunnolla	2134	2.26	1.11	1998	3.11	1.05	.47**

** $p < .01$

2.2.2. Koettu terveydentila ja emotionaalinen hyvinvointi

Koettua terveydentilaa mitattiin tähän tarkoitukseen yleisesti käytetyllä yksittäisellä kysymyksellä: ”Millaiseksi arvioitte terveytenne yleisesti ottaen tällä hetkellä?” Vastaajat valitsivat seuraavista vaihtoehtoista oman tulkintansa mukaisesti: 1 = Hyvä, 2 = Melko hyvä, 3 = Keskitasoinen, 4 = Melko huono, 5 = Huono. Asteikko käännettiin tutkimuksen tarkoituksiin niin, että suurempi luku tarkoitti korkeampaa terveydentilaa (5 = Hyvä jne.). Koetun terveydentilan keskiarvo aineistossa oli 3,95 ja keskihajonta 0,96.

Emotionaalista hyvinvoinnin mittaamiseen käytettiin RAND-36:n (Aalto, Aro, Aro, & Mähönen, 1995) emotionaalisen hyvinvoinnin viiden osion mittaria. Mittarista käy ilmi, minkä verran vastaaja oli tuntenut ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja positiivista mielialaa viimeisen neljän viikon aikana. Vastaajat valitsivat seuraavista vaihtoehtoista oman tulkintansa mukaisesti: 1 = koko ajan, 2 = suurimman osan aikaa, 3 = huomattavan osan aikaa, 4 = jonkin aikaa, 5 = vähän aikaa, 6 = ei lainkaan. Tässä tutkimuksessa asteikko sovitettiin analyysia varten, niin että esimerkiksi ”6 = ei

lainkaan” muutettiin 0:ksi, ”5 = vähän aikaa” muutettiin 20:ksi jne. Lopuksi vastaukset muunnettiin keskiarvosummapistemääräksi ($\alpha = .84$) niiden osalta, jotka olivat vastanneet vähintään kahteen viidestä emotionaalisen hyvinvoinnin kysymyksestä, niin että suurempi luku asteikolla [0–100] tarkoitti parempaa emotionaalista hyvinvointia. Emotionaalisen hyvinvoinnin keskiarvo aineistossa oli 76,96 ja keskihajonta 16,11.

2.3. Aineiston analysointi

2.3.1. Polynominen regressioanalyysi ja vastepintamallinnus

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin viiden eri vapaa-ajan harrasteteeman virkistävyys ja niihin käytetyn ajan välisen suhteen samanaikaista vaikutusta emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Koska kaikki muuttujat olivat jatkuvia välimatka-asteikollisia muuttujia ja koska tarkoituksena oli verrata kahden riippumattoman muuttujan samanaikaista vaikutusta riippuvaan muuttujaan, analyysimenetelmäksi valittiin polynominen regressioanalyysi ja vastepintamallinnus (ks. Edwards & Parry, 1993; Shanock, Baran, Gentry, Pattison, & Heggstad, 2010). Menetelmä on mielekäs, kun tutkitaan kahden riippumattoman muuttujan välistä yhdistelmää ja tämän yhdistelmän yhteyttä riippuvaan muuttujaan (Brown, Venkatesh, Kuruzovich, & Massey, 2008; Shanock ym., 2010). Polynominen regressioanalyysi on viime aikoina kasvattanut suosiotaan muun muassa työ- ja organisaatitieteissä, joissa sitä on käytetty arvioimaan odotusten ja kokemusten sekä itseraportoitujen ja havainnoijan raportointien muuttujien kongruenssia (yhtäläisyyttä) ja diskrepanssia (eroavuutta), näiden selittäessä riippuvaa muuttujaa (Shanock ym., 2010). Vastaavanlaisissa tutkimuksissa on aiemmin käytetty lineaarisia malleja ja erotuspistemääriä, joiden ongelmien kiertämiseen polynominen regressioanalyysi on kehitetty (Brown ym., 2008). Pelkkien regressiokertoimien tulkinta kvadraattisessa (eli toisen asteen) yhtälössä on hyvin vaikeaa, joten polynomisen regressioanalyysin yhteydessä käytetään usein kolmiulotteista vastepintamallinnusta (Edwards & Parry, 1993). Oletuksina polynomisessa regressioanalyysissä ovat, että kaksi selittävää muuttujaa ovat käsitteellisesti yhteydessä ja mitattuja samalla numeerisella asteikolla sekä kaikki moniulotteisen regression oletukset ovat voimassa (ks. Shanock ym., 2010).

2.3.2. *Analyysin muodostaminen*

Tilastollisiin analyyseihin käytettiin IBM SPSS Statistics 21 -ohjelmaa ja vastepintamallin piirtämiseen Microsoft Excel 2010 -ohjelmaa sekä Edwardsin itsensä kehittämää taulukkopohjaa (Edwards & Parry, 1993). Keskiarvosummamuuttujista muodostettiin normittamalla uudet muuttujat multikolinearisuuden välttämiseksi; ajankäytön suhteen lasketuista keskiarvosummamuuttujista luotiin normitettu muuttuja X ja virkistävyyden suhteen lasketuista normitettu muuttuja Y . Lisäksi laskettiin näistä muuttujat X^2 , XY ja Y^2 , jotta voitiin mallintaa polynomisen regressioanalyysin funktio $Z = b_0 + b_1X + b_2Y + b_3X^2 + b_4XY + b_5Y^2 + e$, jossa Z on selitettävä muuttuja, b_0 on vakiotermi ja e satunnaisvirhe (Shanock ym., 2010). Toisin sanoen selitettävälle muuttujalle tehtiin regressio kummankin selittävän muuttujan osalta sekä yksitellen (X ja Y), yhtäaikaaisesti (interaktio XY) että myös erikseen kummankin riippumattoman muuttujan neliön osalta (X^2 ja Y^2). Sama mallinnus tehtiin kummallekin riippuvalle muuttujalle (koettu terveydentila ja emotionaalinen hyvinvointi) ja jokaiselle teemalle, eli yhteensä 10 analyysiä.

2.3.3. *Tulosten tulkinta*

Ennen kuin tulkinta aloitettiin, tarkastettiin ensin mallien merkitsevyys (selitysasteen p -arvo on merkitsevä), multikolinearisuus (jos toleranssi on yli .50, niin multikolinearisuus ei ole ongelma) ja sitten onko funktio lineaarinen (toisen asteen muuttujat eivät ole tilastollisesti merkitseviä) vai epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttuja on tilastollisesti merkitsevä). Muuttujien multikolinearisuutta ei ollut havaittavissa tässä tutkimuksessa.

Analyyseistä saadut tulokset tulkittiin tutkimuskysymysten selvittämiseksi paitsi vastepintamallin lineaarisista kertoimista $a_{1.1}$ – $a_{1.4}$ ja kaarevuutta kuvailevista kvadraattisista kertoimista $a_{2.1}$ – $a_{2.4}$, myös näiden avulla piirretyistä kaksiulotteisista ja kolmiulotteisista avaruuskäyristä. Vastepintamallien akselien vaihtelu on rajattu välille $[-2, 2]$ ääriarvojen mahdollisen visuaalista tulkintaa vinouttavan vaikutuksen takia. Kuvaajista käyrä $Y = X$ kuvaa selitettävän muuttujan Z vaihtelua tasoilla, joilla selittävät muuttujat Y ja X ovat yhteneviä. Kerroin $a_{1.1}$ kertoo tämän käyrän suunnan ja jyrkkyyden sekä kerroin $a_{2.1}$ kertoo käyrän kaarevuuden suunnan ja voimakkuuden. Kertoimet $a_{1.2}$ (jyrkkyys) ja $a_{2.2}$ (kaarevuus) vastaavat käyrää $Y = -X$, joka kuvaa selitettävän muuttujan Z vaihtelua tasoilla, joilla selittävien muuttujien X ja Y arvot ovat toistensa vastakohdat. Kertoimet $a_{1.3}$ (jyrkkyys) ja $a_{2.3}$ (kaarevuus) vastaavat käyrää $X = 0$, joka kuvaa selitettävän muuttujan Z vaihtelua selittävän muuttujan Y tasoilla, kun toisen selittävän muuttujan X vaikutus on vakioitu. Vastaavasti kertoimet $a_{1.4}$ (jyrkkyys) ja $a_{2.4}$ (kaarevuus) vastaavat käyrää $Y = 0$,

joka kuvaa selitettävän muuttujan Z vaihtelua selittävän muuttujan X tasoilla, kun toisen selittävän muuttujan Y vaikutus on vakioitu. Tulosten yhteydessä on esitetty tilastollisesti merkitsevät lineaariset tai epälineaariset kuvaajat kaikista neljästä vastepintakäyrästä riippuen siitä, onko kyseessä oleva käyrä kaareva. Jos käyrä ei ole tilastollisesti merkitsevä, jätetään se pois.

Polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallin tarkastelulla voidaan ensisijaisesti arvioida, millaisena selitettävän muuttujan Z vaihtelu näyttäytyy, 1) kun selittävien muuttujien X ja Y arvot vastaavat toisiaan ($a_{1.1}$ ja $a_{2.1}$), 2) kun ne eivät vastaa toisiaan ($a_{1.2}$ ja $a_{2.2}$), 3) kun selittävän muuttujan X vaikutus on vakioitu ($a_{1.3}$ ja $a_{2.3}$) tai kun selittävän muuttujan Y vaikutus on vakioitu ($a_{1.4}$ ja $a_{2.4}$). Lisäksi voidaan esimerkiksi etsiä selitettävän muuttujan Z korkeimmat ja matalimmat kohdat, kun tarkastellaan numeerista taulukkoa vastepinnasta. Myös kummankin selittäjän luottamusvälejä arvioimalla voidaan päätellä, kumpi näistä selittää paremmin mallia.

3 TULOKSET

3.1. Luontoharrastukset

Menetelmän avulla arvioitiin jokaisen teeman osalta, millaista oli hyvinvointi heillä, jotka kokivat kyseessä olevan toiminnon virkistävämmäksi ja samanaikaisesti käyttivät siihen enemmän aikaa ($a_{1.1}$ ja $a_{2.1}$) tai heillä, joiden ajankäyttö ja toiminnon koettu virkistävyys eivät kohdanneet ($a_{1.2}$ ja $a_{2.2}$). Selvitettiin myös, millaista oli hyvinvointi eri virkistävyysasteiden ($a_{1.3}$ ja $a_{2.3}$) tai ajankäytön ($a_{1.4}$ ja $a_{2.4}$) tasoilla, kun toisen selittäjän vaikutus oli vakioitu. Lisäksi etsittiin hyvinvoinnin muuttujan korkein ja matalin kohta käyttämällä hyväksi Edwardsin (Edwards & Parry, 1993) Excel-pohjan tulostamaa numeerista koordinaatistoa vastepinnasta. Lopuksi verrattiin selittäjien voimakkuutta toisiinsa (luottamusvälit). Jokaisen teeman tulosten oheen on liitetty taulukko, johon on merkitty kummankin riippuvan muuttujan regressioanalyysin tulokset eli standardoimattomat regressiokertoimet ja selityssasteet sekä vastepintamallien kertoimet. Ohessa on myös esitelty kaikki luontoharrastuksien vastepintamallin merkitsevät kaksiulotteiset ja kolmiulotteiset kuvaajat sekä emotionaalisen hyvinvoinnin että koetun terveydentilan osalta.

Luontoharrastusten polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset emotionaalisen hyvinvoinnin osalta on merkitty taulukkoon 2 ja kuvioon 1. Luontoharrastukset selittivät ajankäytön ja virkistävyysasteen suhteen emotionaalista hyvinvointia ($Adj. R^2 = .02, p < .001$), ja tämä yhteys oli lineaarinen (yksikään toisen asteen muuttujista ei ollut tilastollisesti merkitsevä). Mitä enemmän aikaa käytettiin luontoharrastuksiin ja samanaikaisesti mitä virkistävämmäksi ne koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat emotionaalisen hyvinvointinsa ($a_{1.1} = 3.12, p < .001$).

Lisäksi paljon aikaa luontoharrastuksiin käyttävät mutta ne hyvin vähän virkistäviksi kokevat eivät eronneet emotionaaliselta hyvinvoinniltaan niihin vähän aikaa käyttävistä mutta hyvin virkistäviksi kokevista ($a_{1.2} = 0.43$, $p = .424$). Kun toisen selittäjän vaikutus oli vakioitu, sekä luontoharrastukset virkistävämmäksi kokevat ($a_{1.3} = 1.34$, $p < .001$) että myös niihin enemmän aikaa käyttävät ($a_{1.4} = 1.78$, $p < .001$) voivat emotionaalisesti paremmin kuin vähemmän virkistäväksi tai vähemmän aikaa käyttävät. Edellä mainitut tulokset ja vastepinnan lineaarisuus huomioon ottaen voitiin myös päätellä, että toiminnon virkistävyys tai siihen käytetty aika eivät yksinään riitä yhtä korkeaan vaikutukseen emotionaaliseen hyvinvointiin kuin kummatkin yhdessä. Ajankäytön ja virkistävyys regressiokertoimien luottamusvälit olivat päällekkäin ($X = [1.12, 2.43]$, $Y = [0.67, 2.02]$), joten ne näyttäytyivät yhtä voimakkaina selittäjinä. Emotionaalinen hyvinvointi oli korkeimmillaan, kun luontoharrastuksiin käytettiin hyvin paljon aikaa ja ne koettiin samanaikaisesti hyvin virkistäviksi ($Z = 83.55$, kun $X = 2$, $Y = 2$). Vastaavasti emotionaalinen hyvinvointi oli matalinta, kun luontoharrastuksiin ei käytetty ollenkaan aikaa eikä niitä koettu ollenkaan virkistäväksi ($Z = 71.08$, kun $X = -2$, $Y = -2$).

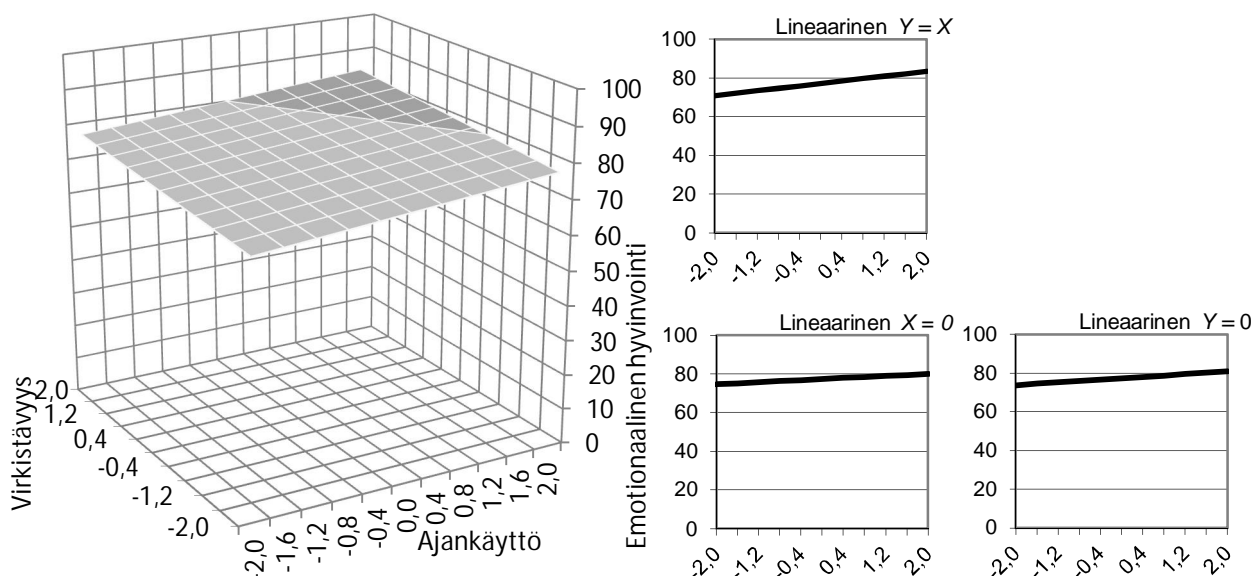
Luontoharrastusten polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset koetun terveydentilan osalta on merkitty taulukkoon 2 ja kuvioon 2. Luontoharrastukset selittivät ajankäytön ja virkistävyys suhteen koettua terveydentilaa ($Adj. R^2 = .02$, $p < .001$), ja tämä yhteys oli epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttuja oli merkitsevä). Vastepintamallin käyrät olivat lineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyys eroavuutta (kaarevuuden $p = .339$) ja kun ajankäyttö on vakioitu (kaarevuuden $p = .194$), ja epälineaarinen, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyys yhdenmukaisuutta (kaarevuuden $p = .018$). Mitä enemmän aikaa käytettiin luontoharrastuksiin ja samanaikaisesti mitä virkistävämmäksi ne koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat koetun terveydentilansa ($p < .001$). Kaarevuuden takia tämä ero kuitenkin korostui, kun aikaa käytettiin ja samanaikaisesti virkistystä koettiin keskiarvoisesti tai sitä vähemmän, mutta tätä suuremmilla yhdenmukaisuuksilla ei näyttänyt olevan yhteyttä parempaan koettuun terveyteen. Hyvin virkistäviksi luontoharrastukset kokevat mutta vain vähän aikaa niihin käyttävät voivat koetun terveydentilansa osalta paremmin kuin näistä vain vähän virkistystä tuntevat mutta niihin paljon aikaa käyttävät ($p < .001$). Kun ajankäyttö oli vakioitu, luontoharrastusten kokeminen virkistävämmäksi oli yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$), kun taas virkistävyys vakioimisen tapauksessa ajankäytön yhteys ei ollut merkitsevä ($p = .177$). Ajankäytön ja virkistävyys regressiokertoimien luottamusvälit olivat kuitenkin niukasti päällekkäin ($X = [-0.01, 0.07]$, $Y = [0.06, 0.14]$), joten ne näyttäytyivät yhtä voimakkaina selittäjinä. Mielenkiintoisesti he arvioivat itsensä terveimmiksi, jotka kokivat luontoharrastukset hyvin virkistäviksi mutta samanaikaisesti käyttivät niihin vähiten aikaa ($Z^2 = 4.29$), kun $X = -2$, $Y = 2$). Heikoimmaksi terveytensä arvioivat he, jotka

käyttivät luontoharrastuksiin vähiten aikaa ja kokivat ne samaan aikaan vähiten virkistäviksi ($Z_2 = 3.57$, kun $X = -2$, $Y = -2$).

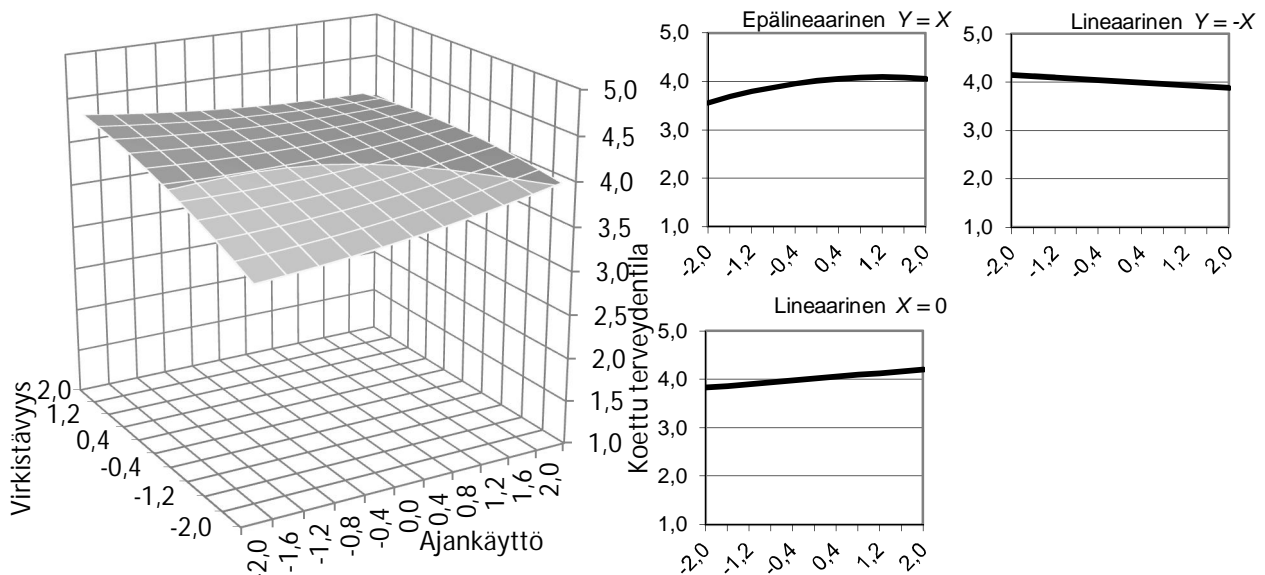
TAULUKKO 2. Polynominen regressioanalyysi luontoharrastuksiin käytetyn ajan ja niiden virkistävyysyhteysten emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen.

Muuttuja	Emotionaalinen hyvinvointi $N(Z) = 2484$	Koettu terveydentila $N(Z_2) = 2636$
Ajankäyttö (X)	1.78***	0.03
Virkistävyys (Y)	1.34***	0.10***
Ajankäyttö x ajankäyttö	-0.22	0.02
Ajankäyttö x virkistävyys	-0.07	-0.04*
Virkistävyys x virkistävyys	0.26	-0.02
Adj. R^2	0.02***	0.02***
<i>Vastepintamallin kuvaajat (lineaarinen)</i>		
$a_{1.1} (Y = X)$	3.12***	0.12***
$a_{1.2} (Y = -X)$	0.43	-0.07*
$a_{1.3} (X = 0)$	1.34***	0.10***
$a_{1.4} (Y = 0)$	1.78***	0.03
<i>Vastepintamallin kuvaajat (kaarevuus)</i>		
$a_{2.1} (Y = X)$	-	-0.05*
$a_{2.2} (Y = -X)$	-	0.03
$a_{2.3} (X = 0)$	-	-0.02
$a_{2.4} (Y = 0)$	-	0.02

* $p < .05$, *** $p < .001$



KUVIO 1. Vastepintamalli luontoharrastuksiin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistävyys (Y) suhteesta emotionaaliseen hyvinvointiin (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.



KUVIO 2. Vastepintamalli luontoharrastuksiin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistävyiden (Y) suhteesta koettuun terveydentilaan (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.

3.2. Liikuntaharrastukset

Liikuntaharrastusten polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset emotionaalisen hyvinvoinnin osalta on esitelty taulukossa 3 ja kuviossa 3. Liikuntaharrastukset selittivät ajankäytön ja virkistävyiden suhteen emotionaalista hyvinvointia ($Adj. R^2 = .02, p < .001$), ja tämä malli oli epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttuja oli tilastollisesti merkitsevä). Vastepintamallinnuksen käyrät olivat lineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyiden yhtenevyyttä (kaarevuuden $p = .100$), kun ajankäyttö oli vakioitu (kaarevuuden $p = .404$) ja kun virkistävyys oli vakioitu (kaarevuuden $p = .126$), ja epälineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyiden eroavuutta ($p = .020$). Mitä enemmän aikaa käytettiin liikuntaharrastuksiin ja samanaikaisesti mitä virkistävemmäksi ne koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat emotionaalisen hyvinvointinsa ($p < .001$). Lisäksi paljon aikaa liikuntaharrastuksiin käyttävät mutta ne hyvin vähän virkistäviksi kokevat eivät eronneet emotionaaliselta hyvinvoinniltaan niihin vähän aikaa käyttävistä mutta hyvin virkistäviksi kokevista ($p = .343$). Toisaalta nämä ääripäät voivat emotionaalisesti huonommin kuin he, jotka käyttivät keskimääräisesti aikaa ja samanaikaisesti kokivat keskimääräistä virkistystä liikuntaharrastuksista johtuen käyrän kaarevuudesta. Kun toisen selittäjän vaikutus oli vakioitu, sekä liikuntaharrastukset virkistävemmäksi kokevat ($p = .033$) että myös niihin enemmän aikaa käyttävät ($p < .001$) voivat emotionaalisesti paremmin. Ajankäytön ja virkistävyiden regressiokertoimien luottamusvälit olivat päällekkäin ($X = [0.72, 2.29], Y = [0.68,$

1.65]), joten ne näyttäytyivät yhtä voimakkaina selittäjinä. Emotionaalinen hyvinvointi oli korkeimmillaan, kun liikuntaharrastuksiin käytettiin paljon aikaa ja ne koettiin samanaikaisesti hyvin virkistäviksi ($Z = 83.96$, kun $X = 2$, $Y = 2$). Mielenkiintoisesti emotionaalisesti huonoiten voivat he, jotka kokivat liikuntaharrastukset hyvin virkistäviksi mutta eivät käyttäneet niihin ollenkaan aikaa ($Z = 67.41$, kun $X = -2$, $Y = 2$).

Liikuntaharrastusten polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset koetun terveydentilan osalta on esitelty taulukossa 3 ja kuviossa 4. Liikuntaharrastukset selittivät ajankäytön ja virkistävyys suhteen koettua terveydentilaa ($Adj. R^2 = .07$, $p < .001$), ja tämä malli oli epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttuja oli tilastollisesti merkitsevä). Vastepintamallin käyrät olivat lineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyys yhtenevyyttä (kaarevuuden $p = .879$) tai kun ajankäytön vaikutus oli vakioitu (kaarevuuden $p = .535$), ja epälineaarisia kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyys eroavuutta (kaarevuuden $p = .004$) ja kun virkistävyys vaikutus oli vakioitu (kaarevuuden $p = .001$). Mitä enemmän aikaa käytettiin liikuntaharrastuksiin ja samanaikaisesti mitä virkistävämmäksi ne koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat koetun terveydentilansa ($p < .001$). Lisäksi paljon aikaa liikuntaharrastuksiin käyttävät mutta ne hyvin vähän virkistäviksi kokevat eivät eronneet koetulta terveydentilaltaan niihin vähän aikaa käyttävistä mutta hyvin virkistäviksi kokevista ($p = .948$). Toisaalta nämä ääripäät voivat koetulta terveydentilaltaan huonommin kuin he, jotka käyttivät keskimääräisesti aikaa ja samanaikaisesti kokivat niistä keskimääräistä virkistystä johtuen käyrän kaarevuudesta. Kun ajankäytön vaikutus oli vakioitu, liikuntaharrastusten kokeminen virkistävämmäksi oli yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$). Myös kun virkistävyys oli vakioituna, enemmän ajan käyttäminen liikuntaharrastuksiin oli yleisesti yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$), mutta käyrän kaarevuudesta johtuen tämä yhteys näyttäytyi vahvempana keskiarvoisesti ja sitä vähemmän aikaa käyttävillä, kun taas hyvin paljon aikaa käyttävillä yhteys oli heikko. Ajankäytön ja virkistävyys regressiokertoimien luottamusvälit olivat päällekkäin ($X = [0.10, 1.90]$, $Y = [0.10, 1.94]$), joten ne näyttäytyivät yhtä voimakkaina selittäjinä. Koettu terveydentila oli korkeimmillaan, kun liikuntaharrastukset koettiin hyvin virkistäviksi ja samanaikaisesti niihin käytettiin paljon aikaa ($Z2 = 4.65$, kun $X = 2$, $Y = 2$). Matalimmillaan koettu terveydentila oli silloin, kun aikaa käytettiin paljon ja samanaikaisesti liikuntaharrastukset ei koettu ollenkaan virkistävinä ($Z2 = 3.44$, kun $X = 2$ ja $Y = -2$) sekä lähes yhtä matalalla, kun aikaa käytettiin hyvin vähän.

TAULUKKO 3. Polynominen regressioanalyysi liikuntaharrastuksiin käytetyn ajan ja niiden virkistäväyden yhteydestä emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen.

Muuttuja	Emotionaalinen hyvinvointi $N(Z) = 2459$	Koettu terveydentila $N(Z2) = 2580$
Ajankäyttö (X)	1.50***	0.15***
Virkistävyys (Y)	0.86*	0.15***
Ajankäyttö x ajankäyttö	-0.48	-0.06**
Ajankäyttö x virkistävyys	1.32**	0.08**
Virkistävyys x virkistävyys	-0.30	-0.01
Adj. R^2	.02***	.07***

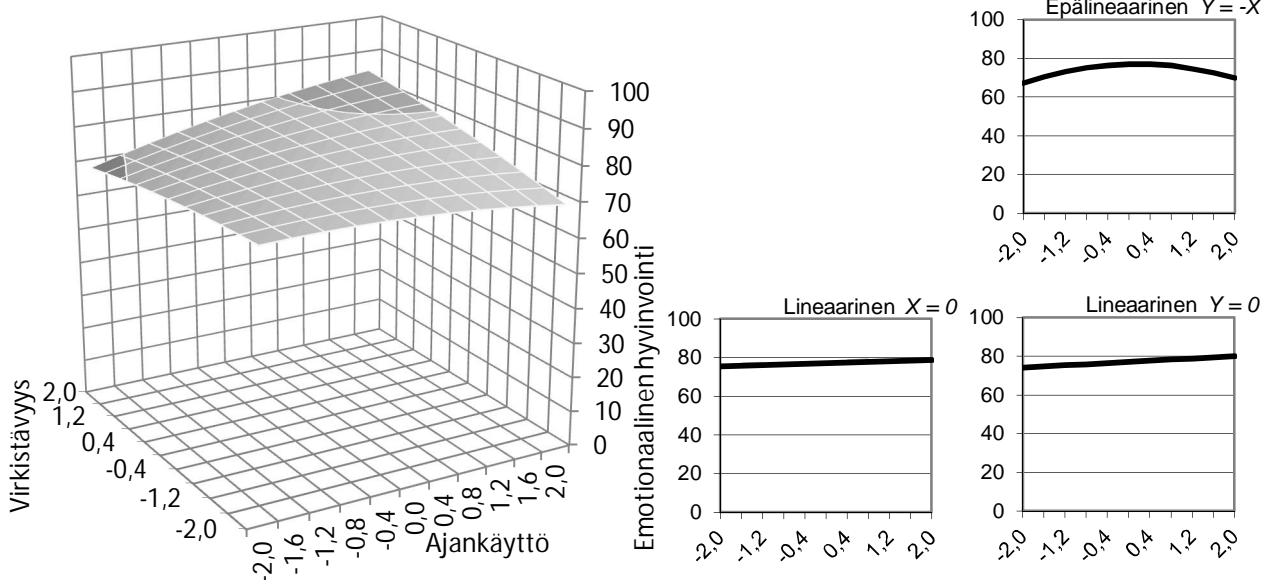
Vastepintamallin kuvaajat (lineaarinen)

a _{1.1} ($Y = X$)	2.36***	0.30***
a _{1.2} ($Y = -X$)	0.65	-0.00
a _{1.3} ($X = 0$)	0.86*	0.15***
a _{1.4} ($Y = 0$)	1.50***	0.15***

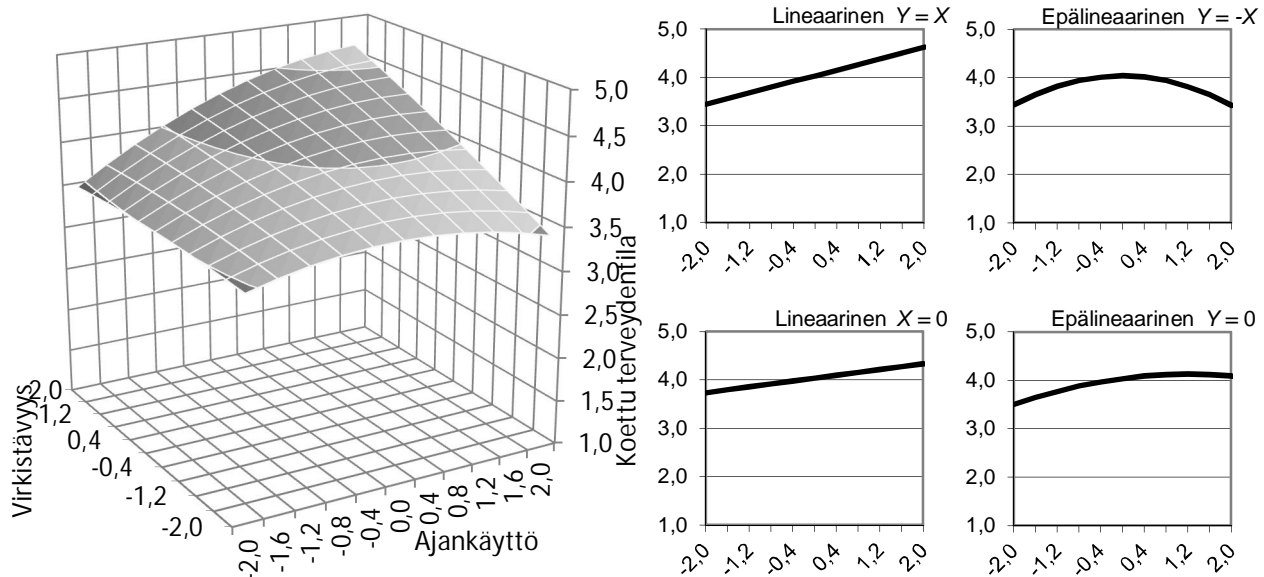
Vastepintamallin kuvaajat (kaarevuus)

a _{2.1} ($Y = X$)	0.54	0.00
a _{2.2} ($Y = -X$)	-2.10*	-0.15**
a _{2.3} ($X = 0$)	-0.30	-0.01
a _{2.4} ($Y = 0$)	-0.48	-0.06**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



KUVIO 3. Vastepintamalli liikuntaharrastuksiin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistäväyden (Y) suhteesta emotionaaliseen hyvinvointiin (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.



KUVIO 4. Vastepintamalli liikuntaharrastuksiin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistävyiden (Y) suhteesta koettuun terveydentilaan (Z_2) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.

3.3. Passiiviset toiminnot

Passiivisten toimintojen polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset emotionaalisen hyvinvoinnin osalta on esitelty taulukossa 4 ja kuviossa 5. Passiiviset toiminnot selittivät ajankäytön ja virkistävyiden suhteen emotionaalista hyvinvointia ($Adj. R^2 = .03, p < .001$), ja tämä malli oli epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttuja oli tilastollisesti merkitsevä). Vastepintamallin käyrät olivat lineaarisia, kun vakioitiin ajankäyttö (kaarevuuden $p = .408$) tai virkistävyys (kaarevuuden $p = .121$), ja epälineaarisia, kun tarkasteltiin selittäjien välistä yhtenevyyttä (kaarevuuden $p = .020$) tai eroavuutta (kaarevuuden $p = .006$). Enemmän ajan käyttäminen passiivisiin toimintoihin ja niiden kokeminen samanaikaisesti virkistävämmäksi ei ollut yhteydessä emotionaaliseen hyvinvointiin ($p = .464$). Yhteyden käyrä oli kuitenkin kaareva siten, että keskimääräisesti aikaa passiivisiin toimintoihin käyttävät ja samanaikaisesti keskimääräisesti virkistystä kokevat raportoivat voivansa emotionaalisesti huonommin kuin nämä ääripäät. Lisäksi paljon aikaa passiivisiin toimintoihin käyttävät mutta ne hyvin vähän virkistäviksi kokevat voivat emotionaalisesti huonommin kuin ne, jotka käyttivät niihin vain vähän aikaa mutta kokivat ne hyvin virkistäviksi ($p < .001$). Yhteyden käyrän kaarevuuden takia tämä ero korostui, mitä enemmän aikaa käytettiin ja samanaikaisesti mitä vähemmän virkistäviksi toiminnot koettiin. Kun toisen selittäjän vaikutus oli vakioitu, passiivisten toimintojen kokeminen virkistäviksi oli yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ($p < .001$) mutta ajankäytön lisääminen taas huonompaan

emotionaaliseen hyvinvointiin ($p < .001$). Ajankäyttö näyttäytyi voimakkaampana selittäjänä kuin virkistävyys, koska sen regressiokertoimella oli suurempi luottamusväli ($X = [-3.83, -2.21]$, $Y = [1.98, 3.54]$). Korkeimmaksi emotionaalinen hyvinvointi raportoitiin silloin, kun passiivisiin toimintoihin käytettiin keskimääräisesti aikaa ja ne koettiin samanaikaisesti hyvin virkistäviksi ($Z = 80.04$, kun $X = 0$, $Y = 2$). Matalimmillaan emotionaalinen hyvinvointi oli kun näihin käytettiin paljon aikaa mutta koettiin samanaikaisesti hyvin vähän virkistäviksi ($Z = 56.94$, kun $X = 2$, $Y = -2$).

Passiivisten toimintojen polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset koetun terveydentilan osalta on esitelty taulukossa 4 ja kuviossa 6. Passiiviset toiminnot selittivät ajankäytön ja virkistävyyden suhteen emotionaalista hyvinvointia ($Adj. R^2 = .02$, $p < .001$), ja tämä yhteys oli lineaarinen (yksikään toisen asteen muuttujista ei ollut merkitsevä). Mitä enemmän aikaa passiivisiin toimintoihin käytettiin ja mitä virkistävämmäksi ne samanaikaisesti koettiin, sitä huonommaksi vastaajat raportoivat koetun terveydentilansa ($p = .001$). Lisäksi enemmän aikaa passiivisiin toimintoihin käyttävät mutta ne hyvin vähän virkistäviksi kokevat voivat koetulta terveydentilaltaan huonommin kuin niihin hyvin vähän aikaa käyttävät mutta samanaikaisesti hyvin virkistäviksi kokevat ($p < .001$). Kun toisen selittäjän vaikutus oli vakioitu, passiivisten toimintojen kokeminen virkistävämmäksi oli yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$) mutta ajankäytön lisääminen taas huonompaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$). Edellä mainitut tulokset ja vastepinnan lineaarisuus huomioon ottaen voitiin myös päätellä, että enemmän ajan käyttäminen passiivisiin toimintoihin tai niiden kokeminen vähemmän virkistäväksi eivät yksinään olleet riittäneet yhtä matalaan koettuun terveydentilaan kuin kummatkin yhdessä. Ajankäyttö näyttäytyi voimakkaampana selittäjänä kuin virkistävyys, koska sen regressiokertoimella oli suurempi luottamusväli ($X = [-0.22, -0.12]$, $Y = [0.06, 0.15]$). Korkeimmillaan emotionaalinen hyvinvointi oli silloin, kun passiivisiin toimintoihin käytettiin keskimääräisesti aikaa ja ne koettiin samanaikaisesti hyvin virkistäviksi ($Z2 = 4.56$, kun $X = 0$, $Y = 2$), ja matalimmillaan se oli kun näihin käytettiin paljon aikaa mutta koettiin samanaikaisesti hyvin vähän virkistäviksi ($Z2 = 3.47$, kun $X = 2$, $Y = -2$).

TAULUKKO 4. Polynominen regressioanalyysi passiivisiin toimintoihin käytetyn ajan ja niiden virkistäväyden yhteydestä emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen.

Muuttuja	Emotionaalinen hyvinvointi $N(Z) = 2563$	Koettu terveydentila $N(Z) = 2723$
Ajankäyttö (X)	-3.02***	-0.17***
Virkistävyys (Y)	2.76***	0.10***
Ajankäyttö x ajankäyttö	-0.49	0.00
Ajankäyttö x virkistävyys	1.42***	-0.02
Virkistävyys x virkistävyys	-0.26	-0.01
Adj. R^2	.03***	.02***

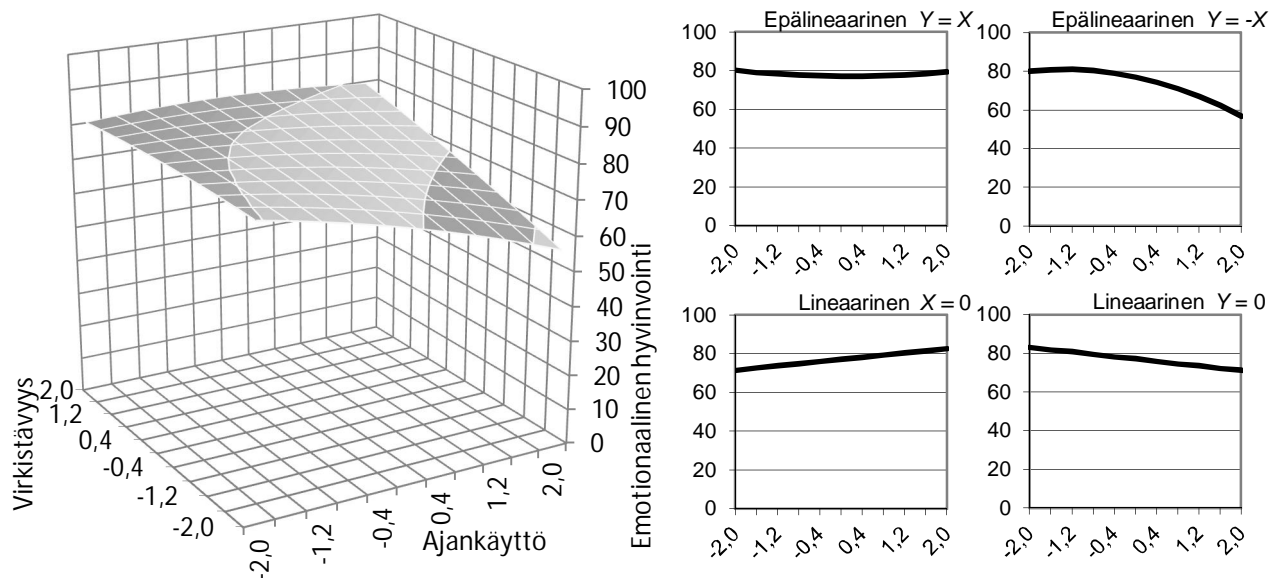
Vastepintamallin kuvaajat (lineaarinen)

a _{1.1} (Y = X)	-0.26	-0.07**
a _{1.2} (Y = -X)	-5.78***	-0.27***
a _{1.3} (X = 0)	2.76***	0.10***
a _{1.4} (Y = 0)	-3.01***	-0.17***

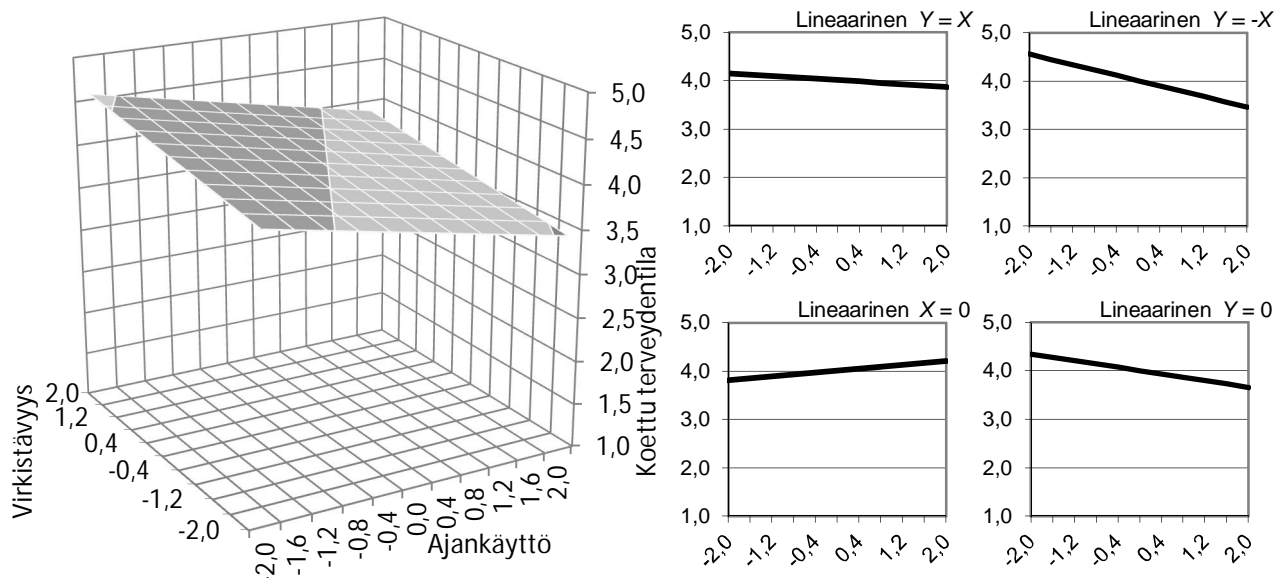
Vastepintamallin kuvaajat (kaarevuus)

a _{2.1} (Y = X)	0.68*	-
a _{2.2} (Y = -X)	-2.16**	-
a _{2.3} (X = 0)	-0,26	-
a _{2.4} (Y = 0)	-0.49	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



KUVIO 5. Vastepintamalli passiivisiin toimintoihin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistäväyden (Y) suhteesta emotionaaliseen hyvinvointiin (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.



KUVIO 6. Vastepintamalli passiivisiin toimintoihin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistävyys (Y) suhteesta koettu terveydentilaan (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.

3.4. Matkailu

Matkailun polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset emotionaalisen hyvinvoinnin osalta on esitelty taulukossa 5 ja kuviossa 7. Matkailu selitti ajankäytön ja virkistävyys suhteen emotionaalista hyvinvointia ($Adj. R^2 = .02, p < .001$), ja malli oli lineaarinen (yksikään toisen asteen muuttujista ei ollut tilastollisesti merkitsevä). Mitä enemmän aikaa matkailuun käytettiin ja mitä virkistävämmäksi se samanaikaisesti koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat emotionaalisen hyvinvointinsa ($p < .001$). Matkailuun paljon aikaa käyttävät mutta siitä samanaikaisesti hyvin vähän virkistystä kokevat eivät eronneet emotionaalisen hyvinvoinnin osalta siihen hyvin vähän aikaa käyttävistä mutta sen samanaikaisesti hyvin virkistäväksi kokevista ($p = .987$). Kun toisen selittäjän vaikutus oli vakioitu, sekä virkistävyys ($p = .003$) että ajankäyttö ($p = .001$) olivat yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin. Edellä mainitut tulokset ja vastepinnan lineaarisuus huomioon ottaen voitiin myös päätellä, että enemmän ajan käyttäminen matkailuun tai sen kokeminen virkistävämmäksi yksinään eivät riittäneet yhtä hyvään emotionaaliseen hyvinvointiin kuin kummatkin yhdessä. Ajankäytön ja virkistävyys regressiokertoimien luottamusvälit olivat päällekkäin ($X = [0.53, 1.95], Y = [0.42, 2.07]$), joten ne näyttäytyivät yhtä voimakkaina selittäjinä. Korkeimmillaan emotionaalinen hyvinvointi oli silloin, kun matkailuun käytettiin paljon aikaa ja samanaikaisesti se koettiin hyvin virkistäväksi ($Z = 82.18$,

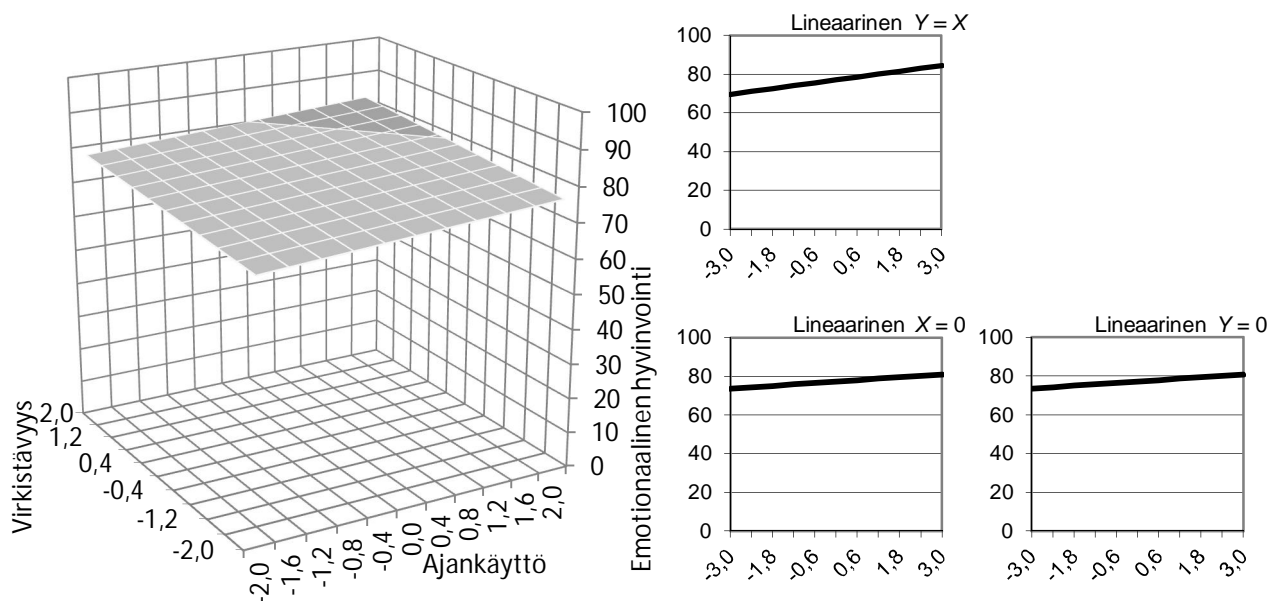
kun $X = 2$, $Y = 2$), ja alhaisimmillaan se oli kun tähän käytettiin hyvin vähän aikaa ja koettiin hyvin vähän virkistäväksi ($Z = 72.25$, kun $X = -2$, $Y = -2$).

Matkailun polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset koetun terveydentilan osalta on esitelty taulukossa 5 ja kuviossa 8. Matkailu selitti ajankäytön ja virkistävyys suhteen emotionaalista hyvinvointia ($Adj. R^2 = .01$, $p < .001$), ja tämä malli oli epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttujista oli tilastollisesti merkitsevä). Vastepintamallin käyrät olivat lineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyys yhtenevyyttä ja eroavuutta (kummatkin $p < .001$), ja epälineaarinen, kun ajankäyttö oli vakioitu (kaarevuuden $p = .043$). Mitä enemmän käytettiin aikaa matkailuun ja mitä virkistävämmäksi se samanaikaisesti koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat koetun terveydentilansa ($p = .001$). Lisäksi matkailuun paljon aikaa käyttävät mutta sen hyvin vähän virkistäväksi kokevat voivat koetun terveydentilansa osalta huonommin kuin hyvin vähän aikaa siihen käyttävät mutta hyvin virkistäväksi sen kokevat ($p < .001$). Kun ajankäyttö oli vakioitu, matkailun virkistävämmäksi kokeminen oli yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$), mikä näytti korostuvan erityisesti matkailun keskivertoa virkistävämmäksi kokevilla johtuen yhteyttä kuvaavan käyrän kaarevuudesta. Kun virkistävyys oli vakioitu, enemmän ajan käyttäminen ei ollut yhteydessä koettuun terveydentilaan ($p = .628$). Virkistävyys näyttäytyi voimakkaampana selittäjänä kuin ajankäyttö, koska sillä oli suurempi luottamusväli ($X = [-0.05, 0.03]$, $Y = [0.09, 0.19]$). Korkeimmillaan koettu terveydentila oli silloin, kun matkailuun käytettiin vähän aikaa mutta koettiin hyvin virkistäväksi ($Z2 = 4.45$, kun $X = -1.20$ ja $Y = 2$). Alhaisimmillaan koettu terveydentila oli silloin, kun matkailuun ei käytetty yhtään aikaa eikä sitä koettu samanaikaisesti yhtään virkistäväksi ($Z2 = 3.74$, kun $X = -2$ ja $Y = -2$).

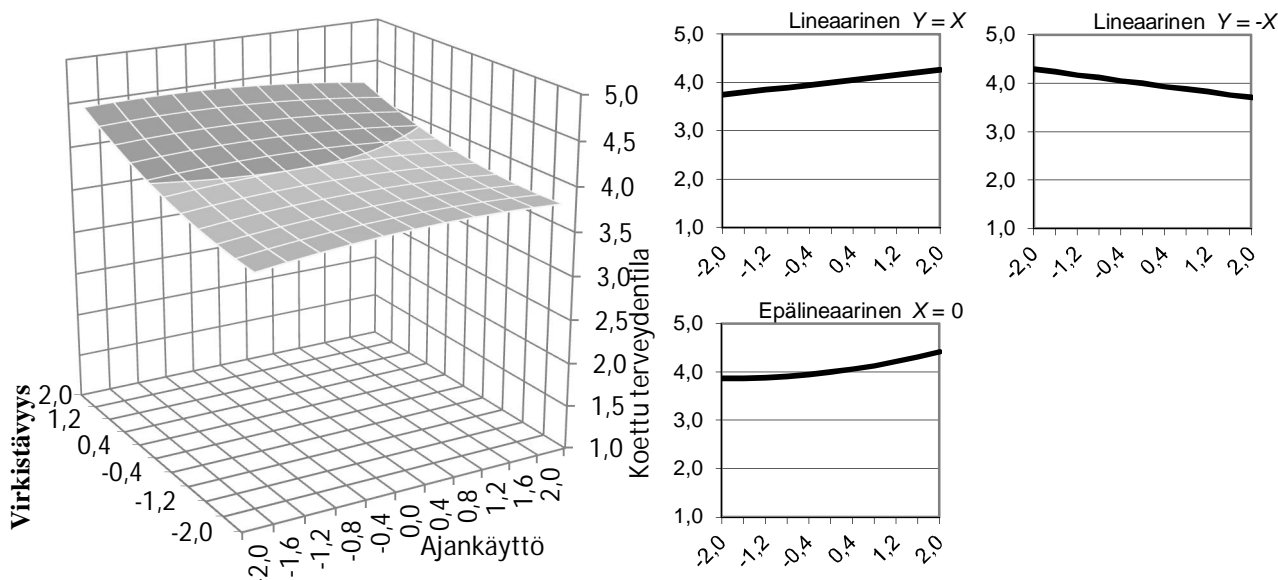
TAULUKKO 5. Polynominen regressioanalyysi matkailuun käytetyn ajan ja niiden virkistävyiden yhteydestä emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen.

Muuttuja	Emotionaalinen hyvinvointi $N(Z) = 2363$	Koettu terveydentila $N(Z2) = 2493$
Ajankäyttö (X)	1.24**	-0.01
Virkistävyys (Y)	1.25**	0.14***
Ajankäyttö x ajankäyttö	0.12	-0.02
Ajankäyttö x virkistävyys	0.62	-0.02
Virkistävyys x virkistävyys	-0.13	0.04*
Adj. R^2	.02***	.01***
<i>Vastepintamallin kuvaajat (lineaarinen)</i>		
a _{1.1} (Y = X)	2.48***	0.13***
a _{1.2} (Y = -X)	-0.01	-0.15***
a _{1.3} (X = 0)	1.25**	0.14***
a _{1.4} (Y = 0)	1.24**	-0.01
<i>Vastepintamallin kuvaajat (kaarevuus)</i>		
a _{2.1} (Y = X)	-	-0.00
a _{2.2} (Y = -X)	-	0.04
a _{2.3} (X = 0)	-	0.04*
a _{2.4} (Y = 0)	-	-0.02

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



KUVIO 7. Vastepintamalli matkailuun käytetyn ajan (X) ja sen virkistävyiden (Y) suhteesta emotionaaliseen hyvinvointiin (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.



KUVIO 8. Vastepintamalli matkailuun käytetyn ajan (X) ja sen virkistävyyden (Y) suhteesta koettuun terveydentilaan (Z_2) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.

3.5. Sosiaaliset toiminnot

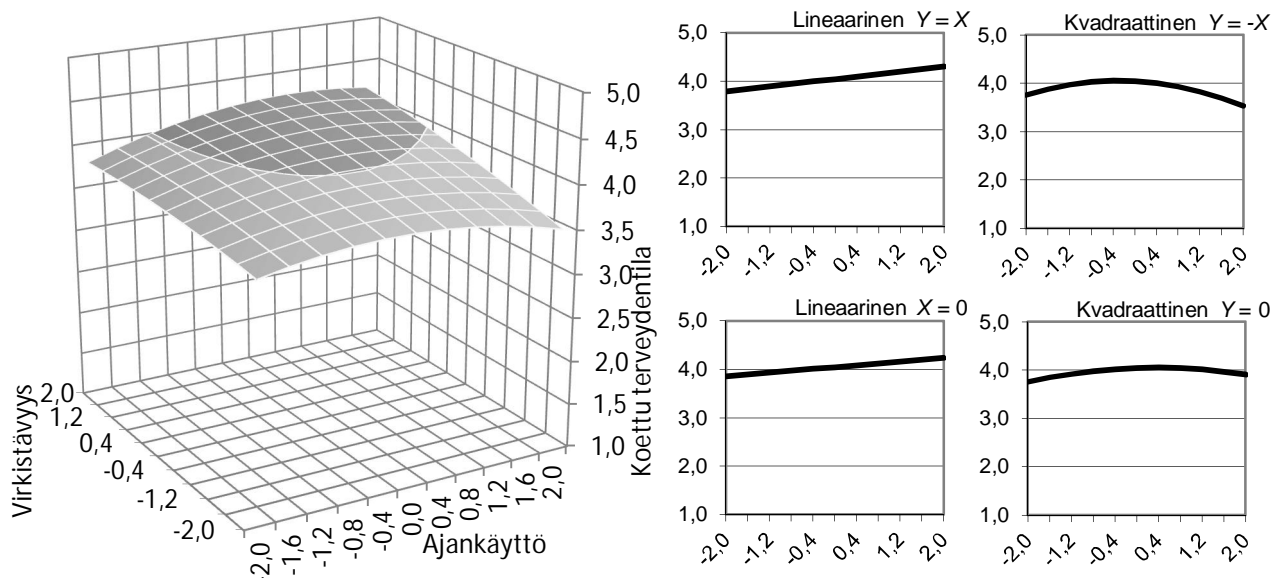
Sosiaalisten toimintojen polynominen regressioanalyysi ei ollut merkitsevä emotionaalisen hyvinvoinnin osalta ($p = .243$), mutta koetun terveydentilan polynomisen regressioanalyysin ja vastepintamallinnuksen tulokset on esitelty taulukossa 6 ja kuviossa 9. Sosiaaliset toiminnot selittivät ajankäytön ja virkistävyyden suhteen koettua terveydentilaa ($Adj. R^2 = .02, p < .001$), ja tämä malli oli epälineaarinen (vähintään yksi toisen asteen muuttujista tilastollisesti merkitsevä). Vastepintamallin käyrät olivat lineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyyden yhtenevyyttä (kaarevuuden $p = .069$) ja kun ajankäyttö oli vakioitu (kaarevuuden $p = .458$), ja epälineaarisia, kun tarkasteltiin ajankäytön ja virkistävyyden eroavuutta (kaarevuuden $p = .030$) ja kun virkistävyys oli vakioitu (kaarevuuden $p = .002$). Mitä enemmän sosiaalsiin toimintoihin käytettiin aikaa ja mitä virkistävämmäksi ne samanaikaisesti koettiin, sitä paremmaksi vastaajat arvioivat koetun terveydentilansa ($p < .001$). Lisäksi sosiaalsiin toimintoihin hyvin paljon aikaa käyttävät ja samanaikaisesti ne hyvin vähän virkistäväksi kokevat eivät eronneet koetun terveydentilansa osalta näihin hyvin vähän aikaa käyttävistä mutta nämä hyvin virkistäviksi kokeneista ($p = .117$). Yhteyttä kuvaava käyrä oli tosin kaareva siten, että sosiaalsiin toimintoihin aikaa keskiarvoisesti käyttävät ja keskiarvoista virkistystä samanaikaisesti kokevat voivat paremmin kuin edellä kuvatut ääripäät. Kun ajankäyttö oli vakioitu, sosiaalisten toimintojen kokeminen virkistävämmäksi oli yhteydessä parempaan koettuun terveydentilaan ($p < .001$). Kun virkistävyys oli vakioitu, enemmän ajan

käyttäminen sosiaalsiin toimintoihin ei puolestaan ollut yhteydessä koettuun terveydentilaan ($p = .108$). Koska tätä yhteyttä kuvaava käyrä kuitenkin oli kaareva, koettu terveydentila näyttäytyi parempana heillä, jotka käyttivät sosiaalsiin toimintoihin keskiarvoisesti aikaa ja kokivat samanaikaisesti nämä keskiarvoisen virkistäviksi edellä kuvattuihin ääripäihin verrattuna. Ajankäytön ja virkistävyys regressiokertoimien luottamusvälit olivat kuitenkin osittain päällekkäin ($X = [-0.01, 0.08]$, $Y = [0.05, 0.14]$), joten ne näyttäytyivät yhtä voimakkaina selittäjinä. Koettu terveydentila oli korkeimmillaan heillä, jotka kokivat sosiaaliset toiminnot hyvin virkistäviksi ja samanaikaisesti käyttivät aikaa näihin enemmän kuin keskiarvoisesti ($Z2 = 4.22$, kun $X = [0.80, 1.20]$ ja $Y = 2$). Matalimmillaan koettu terveydentila oli silloin, kun sosiaalsiin toimintoihin käytettiin paljon aikaa mutta samanaikaisesti ne koettiin hyvin vähän virkistäviksi ($Z2 = 3.54$, kun $X = 2$ ja $Y = -2$).

TAULUKKO 6. Polynominen regressioanalyysi sosiaalsiin toimintoihin käytetyn ajan ja niiden virkistävyysyden yhteydestä emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen.

Muuttuja	Emotionaalinen hyvinvointi ($N = 2652$)(Z)	Koettu terveydentila ($N = 2632$)($Z2$)
Ajankäyttö (X)	-	0.04
Virkistävyys (Y)	-	0.09***
Ajankäyttö x ajankäyttö	-	-0.05**
Ajankäyttö x virkistävyys	-	0.03
Virkistävyys x virkistävyys	-	-0.01
Adj. R^2	.00	.02***
<i>Vastepintamallin kuvaajat (lineaarinen)</i>		
$a_{1.1} (Y = X)$	-	0.13***
$a_{1.2} (Y = -X)$	-	-0.06
$a_{1.3} (X = 0)$	-	0.09***
$a_{1.4} (Y = 0)$	-	0.04
<i>Vastepintamallin kuvaajat (kaarevuus)</i>		
$a_{2.1} (Y = X)$	-	-0.04
$a_{2.2} (Y = -X)$	-	-0.10*
$a_{2.3} (X = 0)$	-	-0.01
$a_{2.4} (Y = 0)$	-	-0.05**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



KUVIO 9. Vastepintamalli sosiaaliin toimintoihin käytetyn ajan (X) ja niiden virkistävyys (Y) suhteesta koettuun terveydentilaan (Z) sekä tilastollisesti merkitsevät kuvaajat.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, miten vapaa-ajan toimintoihin käytetty aika ja niiden koettu virkistävyys ovat samanaikaisesti yhteydessä koettuun terveydentilaan ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Vapaa-ajan toiminnot oli jaettu tässä tutkimuksessa viiteen eri teemaan: luontoharrastukset, liikuntaharrastukset, passiiviset toiminnot, matkailu ja sosiaaliset toiminnot. Tutkimusongelman monipuoliseksi ratkaisemiseksi muodostettiin useita tutkimuskysymyksiä, jotka liittyvät hyvinvoinnin tasoon ajankäytön ja virkistävyys eri suhteissa. Tätä vaihtelua voitiin kuvata tarkastelemalla ajankäytön ja virkistävyys välistä yhtenevyyttä, eli sitä millaista hyvinvointi on, kun ajankäyttö ja virkistävyys kohtaavat tai kun ne eivät kohtaa (tutkimuskysymykset 1 ja 2). Lisäksi haluttiin tutkia myös ajankäyttöä ja virkistävyys yksinään, eli voivatko he paremmin, jotka käyttävät toimintoon enemmän aikaa tai kokevat sen virkistävämmäksi kuin he jotka eivät (tutkimuskysymys 3). Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, missä ajankäytön ja virkistävyys suhteessa hyvinvointi on korkeinta ja missä matalinta (tutkimuskysymys 4). Tutkimuksessa oletettiin, että enemmän ajan käyttäminen luontoharrastuksiin, liikuntaharrastuksiin, matkailuun ja sosiaaliin toimintoihin sekä niiden kokeminen samanaikaisesti virkistävämmäksi olisi yhteydessä parempaan subjektiiviseen hyvinvointiin. Näin ollen vähemmän aikaa näihin toimintoihin käyttävät ja niistä vähemmän virkistystä kokevat oletettiin voivan huonommin. Vastaavasti paljon

aikaa passiivisiin toimintoihin käyttävien mutta ne hyvin vähän virkistäviksi kokevien odotettiin voivan huonommin.

4.1. Optimaalinen hyvinvointi

Vapaa-ajan toimintoihin käytetty aika ja virkistävyys selittivät samanaikaisesti emotionaalista hyvinvointia ja koettua terveydentilaa kaikissa vapaa-ajan teemoissa, paitsi sosiaalisissa toiminnoissa. Vapaa-ajan toimintoon käytetyn ajan ja virkistävyuden välistä eroavuutta tarkastellaan tarkemmin yksittäisten toimintojen yhteydessä. Yleisesti mitä enemmän aikaa käytettiin luontoharrastuksiin, liikuntaharrastuksiin, matkailuun ja sosiaalisiin toimintoihin sekä mitä virkistävämmäksi ne samanaikaisesti koettiin, sitä paremmaksi vastaajat raportoivat emotionaalisen hyvinvointinsa (paitsi sosiaaliset toiminnot) ja koetun terveydentilansa. Kun virkistävyuden vaikutus oli vakioitu, ajan käyttäminen luontoharrastuksiin, liikuntaharrastuksiin ja matkailuun oli yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ja liikuntaharrastusten osalta parempaan koettuun terveydentilaan. Passiivisten toimintojen osalta ajankäyttö taas oli yhteydessä heikompaan yleiseen hyvinvointiin (sekä emotionaalinen hyvinvointi että koettu terveydentila). Toiminnon kokeminen virkistävämmäksi oli jokaisen teeman osalta yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveydentilaan, kun ajankäytön vaikutus oli vakioitu. Kaikki nämä tulokset olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa edellä mainittujen toimintojen hyvinvointia edistävistä tai haittaavista vaikutuksista.

Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli tarkastella, minkälaisessa ajankäytön ja virkistävyuden keskinäisessä suhteessa eri vapaa-ajan toimintojen hyvinvointivaikutukset tulevat parhaiten esiin ja minkälaisessa heikoiten. Luontoharrastuksissa ja matkailussa emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta edullisinta oli käyttää näihin keskimääräistä enemmän aikaa ja kokea keskimääräistä enemmän virkistystä, kun taas koetun terveydentilan kannalta tärkeämpää oli vain kokea nämä virkistäviksi. Lähemmin tarkasteltuna luontoharrastusten ja koetun terveydentilan välinen yhteys vaikutti vahvemmalta, kun kyse oli keskimääräistä vähäisemmästä ajankäytöstä ja samanaikaisesta virkistävyydestä, kun taas keskimääräistä suuremmilla ajankäytön ja virkistävyuden välisillä yhtenevyyksillä yhteys hyvinvointiin kuvantui heikompana. Näin ollen on mahdollista, että pienetkin erot luontoharrastusten käytössä ja kokemisessa virkistäväksi ovat merkittäviä terveyden kannalta, mikä tukee esimerkiksi Björkin ym. (2008) tutkimusta, jossa lyhytkin käynti viheralueilla elvytti stressistä. Koska ilman virkistyskokemuksen vaikutusta luontoharrastuksiin ja matkailuun käytetyllä ajalla oli yhteys vain emotionaaliseen hyvinvointiin, saattaa hyvinkin olla, etteivät kyseiset toiminnot ole koetun terveyden kannalta merkittäviä ilman näihin liitettyä virkistystyksen kokemusta. Tätä

tulkintaa tehdessä täytyy kuitenkin ottaa huomioon, ettei ajankäytön ja koetun terveydentilan välisen yhteyden puuttumisesta voi tehdä ilmiötä todentavia johtopäätöksiä. Emotionaalisen hyvinvoinnin osalta huonoiten voivat he, jotka eivät käyttäneet ollenkaan aikaa eivätkä kokeneet luontoharrastuksia ollenkaan virkistäviksi. Lisäksi he kokivat terveydentilansa huonoimmaksi, jotka käyttivät suhteellisesti enemmän aikaa luontoharrastuksiin tai matkailuun kuin kokivat ne virkistäväksi, eli kun ajankäytön ja virkistävyys välisen ristiriita oli suurimmillaan. Näin ollen nämä toiminnot voivat mahdollisesti olla myös haitallisia hyvinvoinnille, jos ne koetaan hyvin ei virkistävinä. Toisaalta myös koska luontoharrastuksiin käytetyllä ajalla oli vahva yhteys emotionaaliseen hyvinvointiin ilman virkistävyys vaikutustakin; luonto saattaa itsessään edesauttaa yksilön emotionaalista hyvinvointia hänen tietämättään. Edellä kuvatut tulokset myös tukevat tarkkaavaisuuden elpymisen teoriaa (Kaplan & Kaplan, 1989), sillä koetulla virkistävyydellä näyttäisi olevan tärkeä rooli näiden toimintojen terveyttä edesauttavassa vaikutuksessa, eli toimintojen virkistävyys saattaa kuvata nimenomaan arvioitua elpymistä. Lehdon (2012) mukaan luontoulokoilun lisäksi matkailussa saatetaan tuntea elpymisen kokemusta, mikä saattaisi edellä mainittujen tulosten valossa kertoa näiden kahden samankaltaisuudesta. Vaikkei poikkileikkausasetelmasta voi tehdä kausaalisia päätelmiä, voidaan yhteenvetona kuitenkin päätellä, että luontoharrastusten ja matkailun arvostaminen ja kokeminen virkistäviksi ovat edullisia hyvinvoinnille, mikä olisi hyvä pitkittäistutkimuksessa todentaa. Jos näin on, olisi syytä yleisesti kannustaa ihmisiä irtaantumaa silloin tällöin arkisesta kaupunkiympäristöstään ja hakeutumaan joko luontoon tai matkailuun.

Liikuntaharrastuksissa yleisen hyvinvoinnin (sekä emotionaalinen hyvinvointi että koettu terveydentila) kannalta edullisinta oli käyttää niihin keskimääräistä enemmän aikaa ja arvioida ne keskimääräistä virkistävämmäksi. Tarkemmin katsottuna liikuntaharrastuksiin käytetyn ajan vaikutus koettuun terveydentilaan oli vahvempi, kun kyse oli hyvin vähäisestä ajankäytöstä verrattuna keskimääräiseen ajankäyttöön, mutta suuremmilla ajankäytöillä ei näyttänyt olevan koetun terveydentilan osalta yhtä vahvaa yhteyttä. Tämä voi mahdollisesti viitata pienemmänkin lisäyksen liikunnan määrään olevan yhteydessä parempaan hyvinvointiin, mutta kyseistä päätelmää ei tässä poikittaisleikkaustutkimuksessa voi todentaa. Toisaalta voi myös olla niin, että paremmin voivat yksilöt liikkuvat ja kokevat virkistävänsä liikunnasta enemmän, mitä esimerkiksi Paronen (2001) selittää yhteyden mahdollisella kaksisuuntaisella tai kehämäisellä vuorovaikutussuhteella: aktiiviuloilijat ovat keskimääräistä aktiivisempia ja saavat enemmän hyvinvointivaikutuksia, kun taas passiivisemmat ulkoilijat jäävät osasta näistä vaikutuksista paitsi. Mielenkiintoisesti hyvinvointi näyttäisi korkeammalta, kun liikuntaan käytetään aikaa samassa suhteessa kuin se koetaan virkistäväksi, kuin jos siihen ei käytettäisi yhtään aikaa silloin kun se koetaan virkistävänä tai jos siihen käytettäisiin paljon aikaa silloin kun liikuntaa ei koeta virkistävänä. Toisin sanoen he voivat

huonommin, jotka käyttivät eri määrän aikaa suhteessa liikunnan arvioituun virkistävyysasteeseen. Tämä tulos on merkittävä sikäli, että sen mukaan kokemus liikunnan virkistävästä vaikutuksesta näyttäisi olevan yhtä tärkeä kuin siihen käytetty aika. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida ottaa kantaa ilmiön kausaalisuuteen, mutta jos kyseessä oleva liikunnan ajankäytön ja virkistävyysasteen välinen vaikutus hyvinvointiin voidaan pitkittäistutkimuksessa todentaa, on aihetta kannustaa yksilöitä löytämään heille itselleen sopivia, enemmän virkistystä tuottavia liikunnan muotoja sen sijaan, että kaikille tarjottaisiin samaa liikuntatapaa.

Sosiaalisten toimintojen osalta löydettiin yhteys vain koettuun terveydentilaan. Hyödyllisintä terveyden kannalta oli käyttää sosiaalisiin toimintoihin keskimääräistä enemmän aikaa ja kokea ne samanaikaisesti hyvin virkistävinä. Heikoin terveys näytti olevan heillä, jotka eivät kokeneet sosiaalisia toimintoja virkistäviksi ja käyttivät näihin paljon tai eivät ollenkaan aikaa. Yhteys voi kuitenkin myös olla päinvastoin, niin että terveemmät ihmiset kokevat virkistävää sosiaalisista toiminnoista enemmän ja käyttävät näihin sopivasti aikaa, kun taas heikomman terveyden omaavat eivät välttämättä koe näistä virkistystä ja samanaikaisesti käyttävät näihin paljon tai eivät ollenkaan aikaa. Kuten liikuntaharrastuksissakin myös sosiaalisissa toiminnoissa näyttäisi terveyden kannalta edullisemmalta käyttää niihin aikaa suunnilleen samassa suhteessa kuin ne koetaan virkistävinä. Tämän takia sekä liikunnan että sosiaalisten toimintojen osalta ajankäytön ja koetun virkistävyysasteen välinen epäsuhta oli yhteydessä huonompaan koettuun terveydentilaan verrattuna näihin keskiarvoisesti aikaa käyttäviin ja samanaikaisesti virkistystä kokeviin. Näissä yhteyksissä ei ollut väliä, kummin päin epäsuhta oli (paljon aikaa vähän virkistäviin toimintoihin tai päinvastoin), mutta tulosta voidaan mahdollisesti selittää sillä, että sosiaalisten toimintojen ja liikunnan tiedetään olevan ihmisille elintärkeitä asioita, joihin tarvittavan ajan puuttuminen tai joiden kokeminen puutteellisesti virkistäväksi saattaisi olla yhteydessä heikompaan terveyteen. Samoin terveyden kannalta vaikuttaisi olevan edullisinta käyttää aikaa nimenomaan virkistäviin sosiaalisiin toimintoihin ja pitää yllä erityisesti niitä sosiaalisia suhteita, jotka ovat yksilön sosiaalisen tuen ja resurssien kannalta hyödyllisiä (Sonnentag, 2001). Pitkälle meneviä johtopäätöksiä tämän tutkimuksen perusteella löydöksistä ei voi tosin tehdä, sillä kyse on korrelaatioista. Tulokset antavat kuitenkin aihetta jatkotutkimukselle selvittää, minkälaiset tilanteet tai sosiaaliset toiminnot koetaan virkistävinä ja minkälaiset vähemmän virkistävinä sekä voiko näihin käytetyn ajan muuttamisella vaikuttaa hyvinvointiin. Lisäksi lisää tutkimusta kaivataan sosiaalisten toimintojen virkistävyysasteen ja ajankäytön välisen suhteen yhteydestä emotionaaliseen hyvinvointiin, jota ei tässä tutkimuksessa löydetty.

Passiivisten toimintojen yhteys hyvinvointiin taas oli kielteinen. Näihin käytetty aika oli yhteydessä heikompaan hyvinvointiin (emotionaalinen hyvinvointi ja koettu terveydentila), kun taas

toimintojen koettu virkistävyys oli yhteydessä parempaan hyvinvointiin. Mielenkiintoisesti mitä enemmän passiivisiin toimintoihin käytettiin aikaa ja mitä virkistävämmäksi ne samanaikaisesti koettiin, sitä huonommaksi vastaajat raportoivat koetun terveydentilansa, mistä voi mahdollisesti päätellä, että näihin toimintoihin käytetyn ajan kielteinen vaikutus terveyteen on vahvempi kuin niiden virkistävyiden myönteinen vaikutus. Toisaalta ajankäytön ja virkistävyiden vastakkaisista yhteyksistä johtuen tämä yhteys kuvantui vahvemmin mitä enemmän käytettiin aikaa verrattuna toiminnon matalammaksi koettuun virkistävyteen, jolloin hyvinvointi raportoitiin alhaisimmaksi kummankin mittarin osalta. Passiivisissa toiminnoissa emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta paras tilanne oli, kun näihin käytettiin keskimääräistä selvästi vähemmän aikaa tai kun nämä koettiin selvästi virkistävinä. Koetun terveydentilan osalta parhaiten voivat he, jotka eivät käyttäneet passiivisiin toimintoihin lainkaan aikaa mutta kokivat samanaikaisesti ne virkistävinä. Tutkimuksen tulosten perusteella passiivisiin toimintoihin ei siis kannattanut käyttää aikaa, paitsi jos ne koettiin hyvin virkistäviksi, jolloin niihin olisi syytä käyttää aikaa vain sopivassa määrin. Toisaalta tämä yhteys voi olla myös kaksisuuntainen tai kehämäinen. Heikommin voivat ja onnettomammat ihmiset saattavat olla passiivisempia ja jämähtää enemmän kotiin verrattuna aktiivisemmin toimiviin hyvinvoiviin ihmisiin, jolloin heidän ajanhallintansa ja hyvinvointinsa kannalta tärkeät toiminnot saattavat jäädä vähäisemmälle (Frey ym., 2007). Passiivisten toimintojen näyttäytyminen kielteisinä tukee osaa aiemmista tutkimuksista, joissa passiivisiin toimintoihin käytetyn ajan nähtiin vaikuttavan kielteisesti subjektiiviseen hyvinvointiin (Bruni & Stanca, 2008; Frey ym., 2007; Leung & Lee, 2005; Lu & Argyle, 1993; Robinson & Martin, 2008) ja terveyteen, jos vapaa-aika yleensä ottaen on hyvin passiivista (Vuori, 2000). Toisaalta yhdessä kriittisessä tutkimuksessa tuotiin esiin, että esimerkiksi television katselun ja elämäntyytyväisyyden välinen yhteys ei ole niin yksinkertainen, vaan persoonallisuuden ja motivaation yhteydet täytyisi ottaa myös huomioon (Hills & Argyle, 1998; Kataria & Regner, 2011; Hellström ym., 2012). Virkistävyiden myönteinen yhteys hyvinvointiin on taas linjassa Heon ym. (2011) tulosten kanssa, joissa internetin käyttö ja tyytyväisyys vapaa-aikaan olivat vahvassa positiivisessa yhteydessä, ja internetin käytön kokeminen rentouttavaksi oli vahvasti yhteydessä myös psykologisiin hyötyihin. Tämä saattaa päteä myös televisionkatseluun ja muuhun leppäilyyn. Lisäksi tulosten perusteella kokemuksellisuus vaikutti olevan merkittävä tekijä vapaa-ajan ja emotionaalisen hyvinvoinnin välisessä suhteessa, jossa passiivisten toimintojen kokeminen hyvin virkistäviksi osittain mitätöi ajankäytön vaikutuksen. Näin ollen emotionaalisen hyvinvoinnin osalta tulos tukee esimerkiksi Hillsin ja Argylen (1998) ajatusta, että vapaa-ajalta haetaan erilaisia mielihyvää tuottavia myönteisiä tuntemuksia, jotka voivat olla kiihdyttävien lisäksi myös luonteeltaan rentouttavia ja vähäiseen kiihtymykseen liittyviä. Ihminen luultavasti tarvitsee siis myös rauhoittavia askareita sopivassa määrin, vaikka tässä tutkimuksessa ajan käyttäminen näihin ei

vaikuttanut terveelliseltä. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voitu ottaa kantaa passiivisten toimintojen liittyvän ajankäytön seurauksiin, sillä kyse oli poikkileikkaustutkimuksesta. Tulokset antavat kuitenkin jatkotutkimukselle aihetta todentaa tämä ilmiö, kun tarkastellaan ajankäyttöä ja toiminnon virkistävyyttä yhdessä. Esimerkiksi kansanterveyden kannalta olisi hyödyllistä, että yksilöitä vielä enemmän kannustettaisiin aktivoimaan itsensä ja myös tarjottaisiin virkistäviä vaihtoehtoja, jos vapaa-ajan passiivisiin toimintoihin kuluu liikaa aikaa suhteutettuna niiden virkistävyyteen.

4.2. Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksen rajoitteena todettakoon, että korrelaatioihin perustuvalla analyysillä ei voida tehdä johtopäätöksiä ilmiöiden kausaalisuudesta. Korrelaatioiden avulla voidaan kuitenkin etsiä mahdollisia yhteyksiä ilmiöiden välillä, jotta tiedetään, kannattaako ilmiötä tutkia enemmän ja millä tavalla yhteydet saattavat ilmetä käytännössä. Tutkimuksen selitysasteet jäivät myös suhteellisen pieniksi (1–7 %), joten kuvattujen mallien ei voida ajatella selittävän kovin suurta osaa vapaa-ajan toimintojen ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä, mutta tulokset olivat samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa ja kuvasivat yhteyksiä odotetusti. Koska kaikki päähypoteesit toteutuivat sosiaalisten toimintojen ja emotionaalisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä lukuun ottamatta, tämä tutkimus antaa aihetta pitkittäistutkimuksille, joissa kyseisten yhteyksien syy-seuraussuhteista voitaisiin tuottaa lisätietoa. Esimerkiksi tämän tutkimuksen perusteella ei voida sanoa, että liikuntaharrastuksiin enemmän ajan käyttäminen lisää hyvinvointia, koska on yhtä lailla mahdollista että paremmin voiminen lisää yksilön liikkumista. Virkistävyyden ja ajankäytön lisäksi vapaa-ajan toimintojen ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä saattaisivat esimerkiksi selittää myös persoonallisuustekijät (Hills & Argyle, 1998), palautumisen tarve (Hartig & Staats, 2006) ja harrastuskerran pituus, joita ei tässä tutkimuksessa otettu huomioon. Vapaa-ajan mittaamisessa ei voitu myöskään ottaa huomioon liikuntaharrastuksen konkreettista fyysisen aktiivisuuden tasoa, sillä eri harrastusmuodot tarjoavat eritasoisia lähtökohtia energiankulutukseen, joka lienee liikunnan yksi merkittävimmistä terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Myös koska virkistävyyden taso itsessään on luonteeltaan asenne tai ajatus, kun taas käytetty aika on yksilön konkreettista toimintaa (huolimatta siitä että kyseessä on itseraportoitu ajankäyttö), tulisi myös esimerkiksi toistomittaustutkimuksessa tarkastella, miten hyvinvointi tai virkistävyys vaihtelee eri ajankäytön tasoilla. Lisäksi vapaa-ajan teemamuuttujat olivat hyvin laaja-alaisia, mikä saattoi esimerkiksi sosiaalisten toimintojen tapauksessa mutkistaa näiden yhteyttä hyvinvointiin, sillä toisena osamuuttujana oli ravintoloissa ja viihdetilaisuuksissa käynti, johon jos käyttää paljon aikaa, saattaa mukaan kuulua myös alkoholi ja

muita terveydelle haitallisia elämäntapoja. Tähän nähden sosiaalisten toimintojen toinen, enemmänkin ihmissuhteiden ylläpitoon liittyvä osamuuttuja voi olla hyvinvointivaikutuksiltaan päinvastainen. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin vapaa-ajan toimintoja vain erikseen, kun taas näiden kaikkien tai vain keskenään samankaltaisten yhdistäminen yhteen malliin voisi kertoa tarkemmin ajankäytön ja virkistävyyskeskeisen yhteyden vaikutuksesta hyvinvointiin. Tutkimuksen kohteena olivat suomalaiset, joten tuloksia ei voida sellaisenaan yleistää muunlaiseen ympäristöön ja kulttuuriin, vaikka otos itsessään oli hyvin edustava. Tutkimuksessa olisi hyvä myös jatkossa käyttää demografisia tekijöitä luokittelemaan, millä tavalla vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteys näkyy eri-ikäisillä, eri etäisyyksillä kaupungista asuvilla ja eri yhteiskuntaluokkiin kuuluvilla.

4.3. Yhteenveto

Tässä tutkimuksessa on käsitelty vapaa-ajan yhteyttä hyvinvointiin ja vastattu kysymykseen, miten yksittäisiin vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan ja koetun virkistävyyskeskeisen suhteen erilaiset ihmiset voivat. Tulokset luontoharrastusten, liikuntaharrastusten, matkailun ja sosiaalisten toimintojen myönteisistä yhteyksistä ja passiivisten toimintojen kielteisistä yhteyksistä hyvinvointiin noudattavat aiempaa tutkimusta. Passiivisia toimintoja lukuun ottamatta siis kaikki muut toiminnot näyttäytyivät edullisina hyvinvoinnille. Eroja yhteyksien välillä vaikuttaisi ainoastaan olevan ajankäytön ja virkistävyyskeskeisissä painoarvoissa, mikä oli tutkimuksen tarkoituksena selvittää. Esimerkiksi luontoharrastusten ja matkailun koettu virkistävyys näytti olevan ajankäyttöä tärkeämpi tekijä hyvinvoinnin kannalta, sillä vähäisempikin ajankäyttö näyttäisi olevan tehokasta. Nämä toiminnot tosin vaikuttaisivat olevan terveydelle kuin kaksiteräinen miekka; mitä enemmän aikaa niihin käytetään suhteessa kuin niitä ei koeta virkistäviksi, sitä heikompana hyvinvointi näyttäytyy, mikä puhuu sen puolesta, että luontoharrastukset ja matkailu täytyy kokea edes jonkin verran virkistävinä, jotta niiden potentiaaliset terveysvaikutukset tulevat esille. Mielialan suhteen tosin luontoulokoilu ja matkailu vaikuttaisivat ehdottoman edullisilta, mikä saattaa selittyä näiden tavalla viedä ajatukset pois arjesta. Liikuntaharrastuksissa ja sosiaalisissa toiminnoissa tärkeintä vaikuttaisi sen sijaan olevan se, että niihin käytetään aikaa samassa suhteessa kuin ne koetaan virkistävinä. Näihin toimintoihin käytetyn ajan ja niiden koetun virkistävyyskeskeisen välinen ristiriita kuitenkin näyttäisi haitalliselta hyvinvoinnille, joten on tärkeää, että liikunta ja sosiaaliset toiminnot kohdistetaan nimenomaan virkistäviin vaihtoehtoihin. Muista toiminnoista poiketen passiiviset toiminnot sen sijaan näyttäisivät olevan osin haitallisia hyvinvoinnille. Näihin käytetty aika mahdollisesti alentaa hyvinvointia, vaikka se koettaisiin virkistäväksi, tai sitten heikommin hyvinvoivat käyttävät aikansa passiivisemmin. Toisaalta mielialan kannalta jos passiiviset toiminnot kokee hyvin virkistäviksi, ei

toimintoihin käytetty aika vaikuttaisi näkyvän hyvinvoinnissa kielteisesti. Tähän voi mahdollisesti liittyä vaativa tai palkitseva työtehtävä, jonka vastapainona rentoutuminen tai passiivisuus on toivottu olotila.

Yhteenvedona tutkimuksen tulokset näyttäisivät painottavan, että vapaa-ajan virkistävyys on hyvin olennainen tekijä vapaa-ajan hyvinvointivaikutuksissa, mikä ei ole yllättävää, sillä onhan vapaa-ajalla kiistaton merkitys työstä palautumisessa. Vapaa-aikaan liitetyn virkistyskokemuksen ja käytetyn ajan välinen yhtenevyys vaikuttaisi olevan vahvasti yhteydessä vapaa-ajasta saataviin hyötyihin, mikä korostuu etenkin liikunnassa ja sosiaalisissa toiminnoissa. Luontoharrastukset ja matkailu sen sijaan vaikuttaisivat keskenään samankaltaisilta toiminnoilta, joiden hyvinvointivaikutuksia luultavasti yhdistää niiden riippuvuus virkistyskokemuksesta sekä arjen ulkopuolisisten ympäristöjen ja luonnon välittämä elpymiskokemus. Passiivisten toiminnoissa virkistävyys ei näyttäydy ylipäättään niin vahvana hyvinvoinnin lisääjänä kuin edellä mainituissa, sillä ajan käyttäminen näihin näyttäisi jarruttavan virkistävyiden hyvinvointivaikutuksia johtuen ajankäytön päinvastaisesta vaikutuksesta. Tiivistettynä loppusanomana vaikuttaisi erittäin tärkeältä, että vapaa-ajan toimintojen virkistävyys otetaan huomioon jatkotutkimuksessa, sillä yksilön kokemus toiminnoista näyttäisi olevan hyvinvointivaikutusten kannalta ensiarvoinen.

Käytännön sovellusarvoa tutkimuksella on myös. Paljon aikaa passiivisiin toimintoihin käyttävät saattavat olla riskiryhmä, joka tulisi ottaa huomioon terveystaloudessa, neuvonnassa ja aluesuunnittelussa. Sekä kansanterveyden että yhteiskunnan talouden kannalta on merkittävää, jos työkykyiset ihmiset voivat huominkin käyttämällä vapaa-aikaansa passiivisesti, varsinkin kun nyky-yhteiskunta näyttäisi suosivan tämän tyyppistä kehitystä, joka on ihmisen biologialle epätyypillinen (Vuori, 2000). Vapaa-ajan passivoituminen voi olla tulosta ympäristön (terveellisen) vapaa-ajan käyttömahdollisuuksien karsiutumisesta, mihin yhteiskunnan tulisi puuttua. Läntisessä kaupungistuvassa maailmassa, jossa työssäkäynti on normi ja jossa suurin osa työtehtävistä liittyy enemmänkin aivotyöskentelyyn kuin fyysiseen työhön, on vapaa-ajalla yhä suurempi merkitys yksilön hyvinvoinnin kannalta. Näyttäisi olevan haitallista ei ainoastaan fyysisen kehon terveyden mutta myös psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, jos yksilö ei kykene ympäristössään riittävästi toteuttamaan evoluution saatossa kehittyneitä perusmekanismeja, joiden avulla keho ja mieli huoltaa itseään. Näitä mekanismeja ovat mahdollisesti esimerkiksi kehon energiankulutus ja fyysinen aktiivisuus energiantuotannon ylläpitämiseen (Vuori, 2000), arjen ulkopuoliset ympäristöt kuten luonto, matkailukohteet ja mielipaikat psyykkiseen palautumiseen ja emotionaaliseen säätelyyn (Kaplan & Kaplan, 1989; Korpela & Hartig, 1996; Lehto, 2012), sekä ihmistenvälinen yhteydenpito ja sosiaalisen tuen hankkiminen emotionaaliseen säätelyyn ja stressinkäsittelyyn (Sonnentag, 2001). Ihmisellä turvautuu vapaa-aikanaan helposti lepoon ja rauhallisiin askareisiin (Hills & Argyle, 1998),

varsinkin kun suurissa, väestöltään runsaslukuisissa kaupungeissa liikunta, luontoympäristöön hakeutuminen tai ystävän näkeminen vaatii enemmän vaivaa, aikaa ja rahaa kuin olisi suotavaa. Esimerkiksi liikuntaharrastukset vaativat usein sekä rahallista että ajallista sitoutumista, joihin kaikilla ei ole yhtäläinen mahdollisuus, eikä lenkkeilypaikkojakaan välttämättä ole saatavilla tiheästä asutuksesta johtuen. Lisäksi kuten tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että yhdenlainen liikunta ei välttämättä sovi kaikille, tulisi yhteiskunnan tarjota enemmän liikuntamahdollisuuksia yhteiseen käyttöön. Liikuntapaikkojen lisäksi luonto ja metsä ovat usein kaukana eikä rakennetusta ympäristöstä päästä helposti eroon, silloin kun luontoon haluttaisiin päästä. Suomessa tämä tosin on harvemmin ongelma joskin tulevaisuudessa mahdollinen asiantila. Yhtenä ratkaisuna olisi yhdistää mahdollisuus luontoon hakeutumiseen ja liikuntaan tarjoamalla laajempia luontoalueita kaupungin keskusta-alueella, sillä liikunta luonnossa vaikuttaisi olevan hyvinvoinnin kannalta hyödyllisempää kuin rakennetussa ympäristössä (Pasanen ym., 2014). Lisäksi luontoliikunta harvemmin kustantaa yksilölle muuta kuin mahdolliset matkustuskulut. Toisena ratkaisuna olisi tarjota terveydenhuollossa esimerkiksi perinteisten lääkereseptien lisäksi enemmän liikuntareseptejä, tai näiden lisäksi jopa mielipaikkareseptejä, joita muun muassa Korpela ym. (2007) on ehdottanut.

5 LÄHTEET

- Aalto, A.-M., Aro, S., Aro, A., & Mähönen, M. (1995). *RAND 36-item health survey 1,0. Suomenkielinen versio terveyteen liittyvän elämänlaadun kyselystä. Kyselylomake ja käyttöohjeet*. Helsinki: STAKES.
- Agahi, N., & Parker, M. (2008). Leisure activities and mortality: Does gender matter? *Journal of Aging And Health*, 20, 855–871. doi:10.1177/0898264308324631
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Travel Research*, 19, 20–33. doi:10.1177/004728758001900257
- Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., & Wadbro, J. ym. (2008). Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62, e2–e2. doi:10.1136/jech.2007.062414
- Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T., & Pullin, A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456. doi:10.1186/1471-2458-10-456
- Brown, S., Venkatesh, V., Kuruzovich, J., & Massey, A. (2008). Expectation confirmation: An examination of three competing models. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 105, 52–66. doi:10.1016/j.obhdp.2006.09.008
- Bruni, L., & Stanca, L. (2008). Watching alone: Relational goods, television and happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 65, 506–528. doi:10.1016/j.jebo.2005.12.005
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
- Durko, A., & Petrick, J. (2013). Family and relationship benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52, 720–730. doi:10.1177/0047287513496478
- Edwards, J., & Parry, M. (1993). On the use of polynomial regression equations as an alternative to difference scores in organizational research. *Academy of Management Journal*, 36, 1577–1613. doi:10.2307/256822
- Frey, B., Benesch, C., & Stutzer, A. (2007). Does watching TV make us happy? *Journal of Economic Psychology*, 28, 283–313. doi:10.1016/j.joep.2007.02.001
- Gonzalez, M., Hartig, T., Patil, G., Martinsen, E., & Kirkevold, M. (2011). A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 20, 119–129. doi:10.1111/j.1447-0349.2010.00689.x

- Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K., & Kotze, D. (2012). Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape And Urban Planning*, 107, 361–369. doi:10.1016/j.landurbplan.2012.07.002
- Hellström, C., Nilsson, K., Leppert, J., & Åslund, C. (2012). Influences of motives to play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming. *Computers in Human Behavior*, 28, 1379–1387.
- Heo, J., Kim, J., & Won, Y. (2011). Exploring the relationship between internet use and leisure satisfaction among older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 35, 43–54. doi:10.1080/01924788.2010.545975
- Herzog, T., Colleen, Maguire, P., & Nebel, M. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 159–170. doi:10.1016/s0272-4944(02)00113-5
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523–535. doi:10.1016/s0191-8869(98)00082-8
- Holder, M., Coleman, B., & Sehn, Z. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14, 378–386. doi:10.1177/1359105308101676
- House, J., Umberson, D., & Landis, K. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318. doi:10.1146/annurev.so.14.080188.001453
- Hämäläinen, J. (2013). *Kokemuksellista terveyttä viheralueilta. Lähiviheralueen etäisyyden ja käytön, ulkoiluseuran sekä luontosuuntautuneisuuden yhteydet koettuun terveyteen ja sairausoireisiin*. Psykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.
- Jylhä, M. (2009). What is self-rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. *Social Science & Medicine*, 69, 307–316. doi:10.1016/j.socscimed.2009.05.013
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kataria, M. and Regner, T. (2011). A note on the relationship between television viewing and individual happiness. *The Journal of Socio-Economics*, 40, 53–58.
- Korkeila, J. (2012). Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua? *Duodecim*, 128, 741–748.

- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1–7. doi:10.1016/j.jenvp.2013.11.003
- Korpela, K., Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221–233. doi:10.1006/jevp.1996.0018
- Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment And Behavior*, 33, 572–589. doi:10.1177/00139160121973133
- Korpela, K., & Paronen, O. (2010). Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa T. Sievänen, & M. Neuvonen (toim.), *Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212* (s. 80–89). Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. ISBN 978-951-40-2332-3 (PDF). [Viitattu 3.12.2014]. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>.
- Korpela, K., & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13, 138–151. doi:10.1016/j.healthplace.2005.11.002
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place*, 14, 636–652. doi:10.1016/j.healthplace.2007.10.008
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2010). Favorite green, watersite and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 25, 200–209. doi:10.1093/heapro/daq007
- Lehto, X. (2012). Assessing the perceived restorative qualities of vacation destinations. *Journal of Travel Research*, 52(3), 325–339. doi:10.1177/0047287512461567
- Leung, L., & Lee, P. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics And Informatics*, 22, 161–180. doi:10.1016/j.tele.2004.04.003
- Lu, L., & Argyle, M. (1993). TV watching, soap opera and happiness. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 9, 350–360.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89–96.
- McLaughlin, C. (2008). Emotional well-being and its relationship to schools and classrooms: a critical reflection. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36, 353–366. doi:10.1080/03069880802364486
- Miilunpalo, S., Vuori, I., Oja, P., Pasanen, M., & Urponen, H. (1997). Self-rated health status as a health measure: The predictive value of self-reported health status on the use of physician

- services and on mortality in the working-age population. *Journal Of Clinical Epidemiology*, 50, 517–528. doi:10.1016/s0895-4356(97)00045-0
- Ojanen, M. (2000). Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.), *Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124* (s. 123–150). Helsinki: LIKES.
- Paronen, O. (2001). Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa T. Sievänen (toim.), *Luonnon virkistyskäyttö 2000. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi. LVVI-tutkimus 1997–2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802* (s. 100–111). Vantaa: Metsäntutkimuslaitos.
- Pasanen, T., Tyrväinen, L., & Korpela, K. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 6, 324–346. doi:10.1111/aphw.12031
- Reynolds, F. (2001). Strategies for facilitating physical activity and wellbeing. *British Journal of Occupational Therapy*, 64, 330–336.
- Robinson, J., & Martin, S. (2008). What do happy people do?. *Social Indicators Research*, 89, 565–571. doi:10.1007/s11205-008-9296-6
- Selfhout, M., Branje, S., Delsing, M., ter Bogt, T., & Meeus, W. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32, 819–833. doi:10.1016/j.adolescence.2008.10.011
- Shanock, L., Baran, B., Gentry, W., Pattison, S., & Heggstad, E. (2010). Polynomial regression with response surface analysis: A powerful approach for examining moderation and overcoming limitations of difference scores. *Journal of Business Psychology*, 25, 543–554. doi:10.1007/s10869-010-9183-4
- Sievänen, T., & Neuvonen, M. (2010). *Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212*. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. ISBN 978-951-40-2332-3 (PDF). [Viitattu 3.12.2014]. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210. doi:10.1037//1076-8998.6.3.196
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91, 330–350. doi:10.1037/0021-9010.91.2.330

- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (2004). Leisure and work, relationship between. Teoksessa C. Spielberger (toim.), *Encyclopedia of applied psychology. Three-volume set* (s. 555–565). Amsterdam: Academic Press.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal Of Environmental Psychology*, 38, 1–9. doi:10.1016/j.jenvp.2013.12.005
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: L. Tyrväinen, & S. Tuulentie (toim.), *Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52* (s. 57–77). Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. ISBN 978-951-40-2045-2 (PDF). [Viitattu 3.12.2014]. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>.
- Vauhkonen, A. (2010). *Virkistääkö vapaa-aika?* Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Psykologian laitos.
- Viswesvaran, C., Sanchez, J., & Fisher, J. (1999). The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314–334. doi:10.1006/jvbe.1998.1661
- Vuori, I. (2000). Fyysinen passiivisuus ja terveystoiminta – ongelma vai ratkaisumahdollisuus. *Lääkärilehti*, 55, 3327–3331.
- Vuori, I., & Laukkanen, R. (2010). Vaarantaako istuminen terveytesi? *Suomen Lääkärilehti*, 65, 3108–3109.
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 6, 85–125.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201–230. doi:10.1016/S0272-4944(05)80184-7